

Tabela Nutricional

Valores nutricionais válidos para o tamanho de 15 cm com o pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino. Os valores nutricionais das saladas contêm embutidos, carne ou frango e vegetais e não incluem molhos e condimentos. Valores de sanduíches e saladas não incluem queijo, a menos que esteja indicado. A adição de outros condimentos ou adicionais irá alterar os valores nutricionais. A informação nutricional apresentada é baseada nas fórmulas-padrão e formulações de produtos. No entanto, pequenas variações podem ocorrer devido à época do ano, ao uso de fornecedores alternativos, à região do país e/ou a pequenas diferenças na montagem do produto. Edição: fevereiro/2021.

Produtos										
Subs de 15 cm	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	
	Frango Defumado com Cream Cheese	232 g	361 kcal	45 g	17 g	13 g	6,5 g	0,5 g	5,3 g	490 mg
	Frango Teriyaki	237 g	320 kcal	50 g	23 g	3,6 g	0,8 g	0 g	5,4 g	667 mg
	Frango	227 g	298 kcal	44 g	22 g	4 g	0,9 g	0 g	5,3 g	548 mg
	Frango Ranch	237 g	404 kcal	44 g	19 g	15 g	2,6 g	0,1 g	5,4 g	683 mg
	Frango Empanado	237 g	409 kcal	56 g	18 g	13 g	4,7 g	0,1 g	5,3 g	576 mg
	Frango Assado	242 g	391 kcal	43 g	27 g	13 g	2,5 g	0,1 g	3 g	986 mg
	Carne Defumada com Cream Cheese	227 g	365 kcal	41 g	18 g	15 g	7,3 g	0,5 g	3,1 g	545 mg
	Steak Cheddar Cremoso	261 g	445 kcal	51 g	20 g	18 g	8,1 g	0,0 g	5,4 g	1087 mg
	Steak Churrasco	226 g	369 kcal	49 g	18 g	11 g	3,9 g	0 g	5,4 g	711 mg
	B.M.T.® Italiano	230 g	411 kcal	43 g	23 g	17 g	6,2 g	0 g	5,6 g	1052 mg
	Carne Supreme	272 g	459 kcal	50 g	24 g	18 g	4,8 g	0 g	5,8 g	965 mg
	Vegetariano	162 g	223 kcal	43 g	9,3 g	1,8 g	0,3 g	0 g	5,3 g	231 mg
	Steak Molho do Chef	236 g	403 kcal	51 g	18 g	14 g	4,4 g	0 g	5,4 g	814 mg
	Frango Desfiado com Maionese Temperada	227 g	352 kcal	46 g	15 g	12 g	1,9 g	0 g	5,3 g	722 mg
	Frango com Molho Barbecue	242 g	348 kcal	46 g	22 g	8,9 g	1,7 g	0 g	5,3 g	700 mg
	Frango Empanado com Cream Cheese	272 g	501 kcal	57 g	20 g	22 g	9,8 g	0,5 g	5,3 g	696 mg
	Frango Empanado com Maionese Temperada	252 g	452 kcal	57 g	18 g	17 g	5,4 g	0,1 g	5,3 g	701 mg
	Frango com Molho Parmesão	242 g	318 kcal	49 g	22 g	4,1 g	0,9 g	0 g	5,4 g	712 mg
	Steak Churrasco com Cream Cheese	261 g	461 kcal	51 g	20 g	20 g	9 g	0,4 g	5,4 g	831 mg
	Sub Veg	288 g	689 kcal	52 g	26 g	39 g	9,4 g	0,1 g	10 g	1063 mg
	Os valores incluem pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino. Exceto o Sub Veg, que inclui pão italiano branco, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.									
Subs Prensados	B.M.T.® Cheddar	260 g	477 kcal	42 g	27 g	23 g	10 g	0 g	3,3 g	1416 mg
	Frango Cheese Bacon	277 g	499 kcal	44 g	28 g	24 g	9 g	0,4 g	3,3 g	1162 mg
	Carne com Queijo	267 g	375 kcal	41 g	27 g	12 g	3,3 g	0 g	3,2 g	834 mg
Pop Subs	Pop Sub Steak Barbecue	192 g	303 kcal	33 g	16 g	12 g	6 g	0,2 g	2,5 g	680 mg
	Pop Sub Frango Parmesão	180 g	214 kcal	28 g	17 g	5 g	1 g	0,1 g	3,2 g	405 mg
Pizzas	Mussarela	396 g	608 kcal	83 g	31 g	18 g	9 g	0 g	6 g	726 mg
	B.M.T.® Italiano	404 g	732 kcal	83 g	41 g	27 g	11 g	0 g	6 g	1492 mg
	Frango Defumado com Cream Cheese	476 g	821 kcal	87 g	43 g	34 g	18 g	1 g	6 g	1190 mg
	Frango Cheddar	476 g	785 kcal	91 g	47 g	26 g	14 g	0 g	6 g	1723 mg
	Pepperoni	376 g	720 kcal	83 g	35 g	28 g	11 g	0 g	6 g	1216 mg
Proteínas										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
Carne em Tiras	73 kcal	0 g	13,8 g	1,9 g	1 g	0 g	0 g	302 mg		
Frango Empanado	186 kcal	12,7 g	8,9 g	11,1 g	4,4 g	0,1 g	0 g	345 mg		
Frango	75 kcal	1,6 g	12,4 g	2,1 g	0,5 g	0 g	0 g	317 mg		
Frango em Tiras	78 kcal	3 g	13,2 g	1,5 g	0,5 g	0 g	0 g	258 mg		
Presunto (2 fatias)	23 kcal	0,3 g	4,4 g	0,4 g	0,2 g	0 g	0,3 g	224 mg		
Pepperoni (3 fatias)	83 kcal	0 g	3,8 g	7,6 g	2,7 g	0 g	0 g	258 mg		
Bacon (2 tiras)	72 kcal	0,6 g	4,8 g	5,6 g	2,3 g	0 g	0,2 g	282 mg		
Salame (3 fatias)	78 kcal	0 g	5 g	6,5 g	2,8 g	0 g	0 g	325 mg		
Steak Churrasco	147 kcal	6,1 g	9 g	9,6 g	3,6 g	0 g	0,1 g	480 mg		
Proteína Vegetal (3 unidades)	268 kcal	4,5 g	16,5 g	18 g	6 g	0 g	4,5 g	454 mg		
Condimentos e Extras										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
Mostarda e Mel	20 kcal	5 g	0,2 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	68 mg		
Cebola Agridoce	26 kcal	6,4 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	64 mg		
Chipotle	69 kcal	1,6 g	0,2 g	6,5 g	1,3 g	0 g	0,1 g	135 mg		
Barbecue	20 kcal	4,5 g	0,1 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	164 mg		
Parmesão	50 kcal	1,3 g	0,2 g	5 g	0,8 g	0 g	0 g	153 mg		
Maionese	102 kcal	0,1 g	0,1 g	11 g	1,8 g	0,1 g	0 g	71 mg		
Maionese Temperada	43 kcal	1,1 g	0 g	4,3 g	0,6 g	0 g	0 g	125 mg		
Vinagre	0,8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,3 mg		
Azeite	29 kcal	0 g	0 g	3,2 g	0,5 g	0 g	0 g	0 mg		
Queijo Cheddar	43 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,5 g	0,2 g	0 g	171 mg		
Queijo Cheddar Cremoso	75 kcal	2,4 g	2,3 g	6,3 g	4,1 g	0 g	0 g	376 mg		
Queijo Suíço	44 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,4 g	0,2 g	0 g	140 mg		
Mussarela Ralada	15 kcal	0 g	0,9 g	1,3 g	1 g	0 g	0 g	13 mg		
Cream Cheese	92 kcal	1,7 g	1,7 g	8,8 g	5,1 g	0,4 g	0 g	121 mg		
Supreme	100 kcal	2,2 g	0,2 g	10 g	1,5 g	0 g	0,1 g	237 mg		
Mix de Pimentas	6,4 kcal	1,3 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	0 mg		
Sal Rosa	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	697 mg		
Molho do Chef	34 kcal	1,8 g	0,1 g	2,9 g	0,5 g	0 g	0 g	103 mg		
Ultimate Pão de Alho com Queijo	181 kcal	0,9 g	0,4 g	20 g	3,3 g	0 g	0,1 g	132 mg		
Cheddar Veg Cremoso	179 kcal	0,5 g	0 g	20 g	3 g	0,1 g	0 g	166 mg		
Ranch	137 kcal	0,9 g	0,3 g	13 g	2 g	0,1 g	0,2 g	150 mg		
Orégano	1,1 kcal	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0 g	0 g	0,2 g	0 mg		
Pães										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
3 Queijos	219 kcal	36 g	12 g	3,3 g	1,3 g	0 g	2 g	271 mg		
9 Grãos	208 kcal	40 g	8,5 g	1,7 g	0,3 g	0 g	4,3 g	226 mg		
Parmesão e Orégano	205 kcal	37 g	11 g	1,7 g	0,4 g	0 g	2,1 g	310 mg		
Italiano Branco	198 kcal	36 g	11 g	1,5 g	0,3 g	0 g	2 g	214 mg		
Manteiga Temperada	214 kcal	38 g	11 g	1,7 g	0,3 g	0 g	2,3 g	383 mg		
Granola Salgada	242 kcal	42 g	9,7 g	3,6 g	0,6 g	0 g	5,1 g	545 mg		
Saladas										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
Carne Supreme	285 kcal	16 g	17 g	17 g	4,6 g	0 g	4,1 g	799 mg		
Frango	124 kcal	11 g	15 g	3,1 g	0,7 g	0 g	3,6 g	382 mg		
Vegetariano	49 kcal	9 g	2,5 g	1 g	0,2 g	0 g	3,6 g	65 mg		
Frango Assado	227 kcal	13 g	18 g	12 g	2,4 g	0,1 g	3,6 g	832 mg		
Frango Teriyaki	146 kcal	16 g	16 g	2,7 g	0,7 g	0 g	3,7 g	501 mg		
Frango Ranch	230 kcal	11 g	12 g	14 g	2,4 g	0,1 g	3,7 g	517 mg		
Frango Empanado	235 kcal	22 g	11 g	12 g	4,6 g	0,1 g	3,6 g	410 mg		
Frango Defumado com Cream Cheese	187 kcal	11 g	10 g	12 g	6,4 g	0,5 g	3,6 g	324 mg		
Steak Cheddar Cremoso	271 kcal	18 g	14 g	17 g	7,9 g	0 g	3,7 g	921 mg		
Steak Churrasco	195 kcal	15 g	12 g	11 g	3,8 g	0 g	3,7 g	545 mg		
B.M.T.® Italiano	237 kcal	9 g	16 g	16 g	6 g	0 g	3,9 g	886 mg		
Salada Veg	515 kcal	19 g	19 g	39 g	9,2 g	0,1 g	8,3 g	897 mg		
Steak Molho do Chef	229 kcal	17 g	12 g	13 g	4,3 g	0 g	3,7 g	647 mg		
Steak Churrasco com Cream Cheese	287 kcal	17 g	13 g	19 g	8,8 g	0,4 g	3,7 g	665 mg		
Frango Empanado com Cream Cheese	327 kcal	23 g	13 g	21 g	9,6 g	0,5 g	3,6 g	530 mg		
Frango com Molho Barbecue	144 kcal	15 g	15 g	3,3 g	0,7 g	0 g	3,7 g	546 mg		
Frango com Molho Parmesão	174 kcal	12 g	15 g	8,1 g	1,5 g	0 g	3,6 g	534 mg		
Frango Empanado com Maionese Temperada	424 kcal	24 g	11 g	17,2 g	5,4 g	0,1 g	3,4 g	569 mg		
**Valores das saladas com 6 gramas de gordura ou menos incluem embutidos, carne ou frango, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.										
Vegetais										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
Azeitona (3 fatias)	0,4 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	49 mg		
Picles (3 fatias)	0,4 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	49 mg		
Pepino (3 fatias)	2,1 kcal	0,5 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg		
Pimentão (3 tiras)	1,4 kcal	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,2 mg		
Alface	2,5 kcal	0,4 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	1,9 mg		
Cebola	2,8 kcal	0,7 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg		
Tomate (3 fatias)	6,3 kcal	1,4 g	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0,4 g	1,7 mg		
Cenoura	3,5 kcal	0,8 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,2 g	59 mg		
Acompanhamentos										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		
Cookie Chocolate com Gotas de Chocolate	204 kcal	27 g	3 g	9 g	5 g	0 g	1,2 g	105 mg		
Cookie Gotas de Chocolate	207 kcal	29 g	2,4 g	9 g	5,4 g	0 g	0,9 g	91 mg		
Cookie Ovomaltine®	197 kcal	28 g	2 g	8,2 g	5 g	0 g	0,9 g	108 mg		
Cookie M&M's®	192 kcal	27 g	2,3 g	8,1 g	6,8 g	0 g	0,8 g	93 mg		
Batata Rosti	239 kcal	26 g	5,4 g	13 g	5,3 g	0 g	2,7 g	482 mg		
Maçã	53 kcal	13 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,9 g	0 mg		
Ofertas por tempo limitado										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		

Valores Diários de Referência de Nutrientes (VDR)						
ANVISA, Resolução RDC nº 360, 23 de dezembro de 2003.						
Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Fibras	Sódio
2000 kcal	300 g	75 g	55 g	22 g	25 g	2400 mg

Siglas:
g = gramas | mg = miligramas | kcal = quilocalorias
- NS = Quantidade não significativa. Valores energéticos e de nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras totais) dos alimentos preparados nos restaurantes Subway®.
OVOMALTINE® é marca registrada da Associated British Foods plc.
M&M 5® é uma marca registrada sob licença de Mars, Incorporated.
Subway® e B.M.T.® são marcas comerciais registradas de Subway IP LLC. ©2021 Subway IP LLC.