






















Tabela Nutricional




















Pop Subs	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Pop Sub Frango Parmesão	180 g	214 kcal	28 g	17 g	5 g	1 g	0,1 g	3,2 g	405 mg	225 mg
Pop Sub Steak Barbecue	192 g	303 kcal	33 g	16 g	12 g	6 g	0,2 g	2,5 g	680 mg	354 mg



Consulte disponibilidade dos produtos no restaurante antes da compra.












Pizzas	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
B.M.T. ¹ Italiano	404 g	732 kcal	83 g	41 g	27 g	11 g	0 g	6 g	1492 mg	369 mg
Frango Cheddar ¹	 476 g	785 kcal	91 g	47 g	26 g	14 g	0 g	6 g	1723 mg	362 mg
Frango Defumado com Cream Cheese	476 g	821 kcal	87 g	43 g	34 g	18 g	1 g	6 g	1190 mg	250 mg
Mussarela	396 g	608 kcal	83 g	31 g	18 g	9 g	0 g	6 g	726 mg	183 mg
Pepperoni	376 g	720 kcal	83 g	35 g	28 g	11 g	0 g	6 g	1216 mg	323 mg



Consulte disponibilidade dos produtos no restaurante antes da compra.


Proteínas	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Bacon (2 fatias)	 15 g	72 kcal	0,6 g	4,8 g	5,6 g	2,3 g	0 g	0,2 g	282 mg	1880 mg
Carne Defumada com Cream Cheese	 70 g	158,6 kcal	5,1 g	7,7 g	11,9 g	7 g	0 g	0 g	394,8 mg	564 mg
Carne Supreme	  70 g	79,4 kcal	0,9 g	13,9 g	2g	0,9 g	0 g	0 g	395,3 mg	565 mg
Frango	  65 g	75 kcal	1,6 g	12,4 g	2,1 g	0,5 g	0 g	0 g	317 mg	488 mg
Frango Assado	 70 g	113,4 kcal	2,8 g	15,4 g	4,5 g	1 g	0 g	0 g	616,7 mg	881 mg
Frango Defumado com Cream Cheese	 70 g	142,4 kcal	4,5 g	9,5 g	9,5 g	5,9 g	0 g	0 g	327,6 mg	468 mg
Frango Empanado	  75 g	186 kcal	12,7 g	8,9 g	11,1 g	4,4 g	0,1 g	0 g	345 mg	460 mg
Frango Teriyaki	  75 g	93 kcal	6,4 g	13,4 g	1,7 g	0,5 g	0 g	0,2 g	431,4 mg	575,2 mg
Pepperoni (3 fatias)	 19 g	83 kcal	0 g	3,8 g	7,6 g	2,7 g	0 g	0 g	258 mg	1358 mg
Presunto (2 fatias)	 28 g	23 kcal	0,3 g	4,4 g	0,4 g	0,2 g	0 g	0,3 g	223 mg	798 mg
Proteína Vegetal (3 unidades)	  75 g	268 kcal	4,5 g	16,5 g	18 g	6 g	0 g	4,5 g	454 mg	605 mg
Salame (3 fatias)	 20 g	78 kcal	0 g	5 g	6,5 g	2,8 g	0 g	0 g	325 mg	1625 mg
Steak Churrasco	  64 g	147 kcal	6,1 g	9 g	9,6 g	3,6 g	0 g	0,1 g	480 mg	750 mg
Teriyaki Veg	 75 g	134 kcal	6 g	11 g	7 g	1 g	0 g	3 g	491 mg	654 mg



Molhos	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Barbecue	  15 g	20 kcal	4,5 g	0,1 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	164 mg	1093 mg
Cebola Agridoce	  15 g	26 kcal	6,4 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	64 mg	427 mg
Cheddar Veg Cremoso ¹	   30 g	179 kcal	0,5 g	0 g	20 g	3 g	0,1 g	0 g	166 mg	553 mg
Chipotle	 15 g	69 kcal	1,6 g	0,2 g	6,5 g	1,3 g	0 g	0,1 g	135 mg	900 mg
Maionese	  15 g	102 kcal	0,1 g	0,1 g	11 g	1,8 g	0,1 g	0 g	71 mg	473 mg
Maionese Temperada	  15 g	43 kcal	1,1 g	0 g	4,3 g	0,6 g	0 g	0 g	125 mg	833 mg
Molho Parmesão ²	   15 g	50 kcal	1,3 g	0,2 g	5 g	0,8 g	0 g	0 g	153 mg	1020 mg
Mostarda e Mel	  15 g	20 kcal	5 g	0,2 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	68 mg	453 mg
Supreme	  30 g	100 kcal	2,2 g	0,2 g	10 g	1,5 g	0 g	0,1 g	237 mg	790 mg

Condimentos e Extras	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Azeite	3,5 g	29 kcal	0 g	0 g	3,2 g	0,5 g	0 g	0 g	0 mg	0 mg
Cebola Caramelizada	 40 g	29 kcal	4 g	1 g	1 g	0 g	0 g	1 g	204 mg	510 mg
Mix de Pimentas	2 g	6,4 kcal	1,3 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	0 mg	0 mg
Orégano	0,5 g	1,1 kcal	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0 g	0 g	0,2 g	0 mg	0 mg
Sal Rosa	 2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	697 mg	34850 mg
Vinagre	4 g	0,8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,3 mg	8 mg

Lácteos	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Cheddar Cremoso ¹	   35 g	75 kcal	2,4 g	2,3 g	6,3 g	4,1 g	0 g	0 g	376 mg	1074 mg
Cream Cheese	35 g	92 kcal	1,7 g	1,7 g	8,8 g	5,1 g	0,4 g	0 g	121 mg	346 mg
Explosão de Queijo - Cheddar Cremoso ¹	   85 g	241 kcal	3 g	9 g	21 g	11 g	0 g	0 g	844 mg	993 mg
Explosão de Queijo - Cream Cheese	 85 g	277 kcal	2 g	9 g	26 g	14 g	1 g	0 g	613 mg	721 mg
Mussarela Ralada	14 g	15 kcal	0 g	0,9 g	1,3 g	1 g	0 g	0 g	13 mg	93 mg
Queijo Processado Fatiado Cheddar	  12 g	43 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,5 g	0,2 g	0 g	171 mg	1425 mg
Queijo Processado Fatiado Suíço	  12 g	44 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,4 g	0,2 g	0 g	140 mg	1167 mg

Pães	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
3 Queijos	77 g	219 kcal	36 g	12 g	3,3 g	1,3 g	0 g	2 g	271 mg	352 mg
9 Grãos	78 g	208 kcal	40 g	8,5 g	1,7 g	0,3 g	0 g	4,3 g	226 mg	290 mg
Italiano Branco	73 g	198 kcal	36 g	11 g	1,5 g	0,3 g	0 g	2 g	214 mg	293 mg
Parmesão e Orégano	  75 g	205 kcal	37 g	11 g	1,7 g	0,4 g	0 g	2,1 g	310 mg	413 mg

Vegetais	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Alface	21 g	2,5 kcal	0,4 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	1,9 mg	9 mg
Azeitona (3 fatias)	 6 g	7,7 kcal	0,5 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,2 g	52,8 mg	880 mg
Cebola	7,1 g	2,8 kcal	0,7 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg	4 mg
Pepino (3 fatias)	14 g	2,1 kcal	0,5 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg	2 mg
Picles (3 fatias)	 6 g	0,4 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	49 mg	817 mg
Pimentão (3 fatias)	7,1 g	1,4 kcal	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,2 mg	3 mg
Rúcula	7 g	1,8 kcal	0,3 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	1,9 mg	1,9 mg
Tomate (3 fatias)	35 g	6,3 kcal	1,4 g	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0,4 g	1,7 mg	5 mg

Acompanhamentos	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio	Sódio a cada 100 g
Batata Rosti	 105 g	239 kcal	26 g	5,4 g	13 g	5,3 g	0 g	2,7 g	482 mg	459 mg
Cookie Chocolate com Gotas de Chocolate	45 g	204 kcal	27 g	3 g	9 g	5 g	0 g	1,2 g	105 mg	233 mg
Cookie Gotas de Chocolate	45 g	207 kcal	29 g	2,4 g	9 g	5,4 g	0 g	0,9 g	91 mg	202 mg
Cookie Macadâmia	45 g	214,1 kcal	27,5 g	2 g	10,7 g	4,7 g	0,1 g	0,8 g	140,3 mg	312 mg
Cookie Negresco [®]	 45 g	193,9 kcal	27,8 g	2,8 g	8 g	4,5 g	0 g	1 g	109,6 mg	244 mg
Maçã	90 g	53 kcal	13 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,9 g	0 mg	0 mg

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 = Quantidades não significativas.
Valores energéticos e de nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras totais) dos alimentos preparados nos restaurantes Subway[®].

 Produto contém alta concentração de sódio. Alta concentração de sódio: todo produto com mais de 400 mg/100 g. |  Contém amido |  Contém amido modificado |  Este produto não é queijo

