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: maio/2021.

	Produtos	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Subs de 15 cm	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	60 g	73 kcal	0 g	13,8 g	1,9 g	1 g	0 g	0 g	302 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
Frango	65 g	75 kcal	1,6 g	12,4 g	2,1 g	0,5 g	0 g	0 g	317 mg
Frango em Tiras	60 g	78 kcal	3 g	13,2 g	1,5 g	0,5 g	0 g	0 g	258 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	224 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
Bacon (2 tiras)	15 g	72 kcal	0,6 g	4,8 g	5,6 g	2,3 g	0 g	0,2 g	282 mg
Salame (3 fatias)	20 g	78 kcal	0 g	5 g	6,5 g	2,8 g	0 g	0 g	325 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
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

Condimentos e Extras	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Mostarda e Mel	15 g	20 kcal	5 g	0,2 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	68 mg
Cebola Agridoce	15 g	26 kcal	6,4 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	64 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
Barbecue	15 g	20 kcal	4,5 g	0,1 g	0,2 g	0 g	0 g	0,1 g	164 mg
Parmesão	15 g	50 kcal	1,3 g	0,2 g	5 g	0,8 g	0 g	0 g	153 mg
Maionese	15 g	102 kcal	0,1 g	0,1 g	11 g	1,8 g	0,1 g	0 g	71 mg
Maionese Temperada	15 g	43 kcal	1,1 g	0 g	4,3 g	0,6 g	0 g	0 g	125 mg
Vinagre	4 g	0,8 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,3 mg
Azeite	3,5 g	29 kcal	0 g	0 g	3,2 g	0,5 g	0 g	0 g	0 mg
Queijo Cheddar	12 g	43 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,5 g	0,2 g	0 g	171 mg
Queijo Cheddar Cremoso	35 g	75 kcal	2,4 g	2,3 g	6,3 g	4,1 g	0 g	0 g	376 mg
Queijo Suíço	12 g	44 kcal	0,8 g	1,4 g	3,8 g	2,4 g	0,2 g	0 g	140 mg
Mussarela Ralada	14 g	15 kcal	0 g	0,9 g	1,3 g	1 g	0 g	0 g	13 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
Supreme	30 g	100 kcal	2,2 g	0,2 g	10 g	1,5 g	0 g	0,1 g	237 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
Sal Rosa	2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	697 mg
Molho do Chef	10 g	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	30 g	181 kcal	0,9 g	0,4 g	20 g	3,3 g	0 g	0,1 g	132 mg
Cheddar Veg Cremoso	30 g	179 kcal	0,5 g	0 g	20 g	3 g	0,1 g	0 g	166 mg
Ranch	31 g	137 kcal	0,9 g	0,3 g	13 g	2 g	0,1 g	0,2 g	150 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
Mix Cheddar Cremoso	85 g	241 kcal	3 g	9 g	21 g	11 g	0 g	0 g	844 mg
Mix Cream Cheese	85 g	277 kcal	2 g	9 g	26 g	14 g	1 g	0 g	613 mg

Pães	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
3 Queijos	77 g	219 kcal	36 g	12 g	3,3 g	1,3 g	0 g	2 g	271 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
Parmesão e Orégano	75 g	205 kcal	37 g	11 g	1,7 g	0,4 g	0 g	2,1 g	310 mg
Italiano Branco	73 g	198 kcal	36 g	11 g	1,5 g	0,3 g	0 g	2 g	214 mg
Manteiga Temperada	77 g	214 kcal	38 g	11 g	1,7 g	0,3 g	0 g	2,3 g	383 mg
Granola Salgada	86 g	242 kcal	42 g	9,7 g	3,6 g	0,6 g	0 g	5,1 g	545 mg

Saladas (6 gramas de gordura ou menos**)	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Carne Supreme	381 g	285 kcal	16 g	17 g	17 g	4,6 g	0 g	4,1 g	799 mg
Frango	336 g	124 kcal	11 g	15 g	3,1 g	0,7 g	0 g	3,6 g	382 mg
Vegetariano	271 g	49 kcal	9 g	2,5 g	1 g	0,2 g	0 g	3,6 g	65 mg
Frango Assado	356 g	227 kcal	13 g	18 g	12 g	2,4 g	0,1 g	3,6 g	832 mg
Frango Teriyaki	346 g	146 kcal	16 g	16 g	2,7 g	0,7 g	0 g	3,7 g	501 mg
Frango Ranch	346 g	230 kcal	11 g	12 g	14 g	2,4 g	0,1 g	3,7 g	517 mg
Frango Empanado	346 g	235 kcal	22 g	11 g	12 g	4,6 g	0,1 g	3,6 g	410 mg
Frango Defumado com Cream Cheese	341 g	187 kcal	11 g	10 g	12 g	6,4 g	0,5 g	3,6 g	324 mg
Steak Cheddar Cremoso	370 g	271 kcal	18 g	14 g	17 g	7,9 g	0 g	3,7 g	921 mg
Steak Churrasco	335 g	195 kcal	15 g	12 g	11 g	3,8 g	0 g	3,7 g	545 mg
B.M.T.® Italiano	339 g	237 kcal	9 g	16 g	16 g	6 g	0 g	3,9 g	886 mg
Salada Veg	397 g	515 kcal	19 g	19 g	39 g	9,2 g	0,1 g	8,3 g	897 mg
Steak Molho do Chef	345 g	229 kcal	17 g	12 g	13 g	4,3 g	0 g	3,7 g	647 mg
Steak Churrasco com Cream Cheese	370 g	287 kcal	17 g	13 g	19 g	8,8 g	0,4 g	3,7 g	665 mg
Frango Empanado com Cream Cheese	381 g	327 kcal	23 g	13 g	21 g	9,6 g	0,5 g	3,6 g	530 mg
Frango com Molho Barbecue	351 g	144 kcal	15 g	15 g	3,3 g	0,7 g	0 g	3,7 g	546 mg
Frango com Molho Parmesão	351 g	174 kcal	12 g	15 g	8,1 g	1,5 g	0 g	3,6 g	534 mg
Frango Empanado com Maionese Temperada	361 g	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)	6 g	0,4 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	49 mg
Picles (3 fatias)	6 g	0,4 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	49 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
Pimentão (3 tiras)	7,1 g	1,4 kcal	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,2 mg
Alface	21 g	2,5 kcal	0,4 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	1,9 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
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
Cenoura	15 g	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	45 g	204 kcal	27 g	3 g	9 g	5 g	0 g	1,2 g	105 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
Cookie Ovomaltine®	45 g	197 kcal	28 g	2 g	8,2 g	5 g	0 g	0,9 g	108 mg
Cookie M&M's®	45 g	192 kcal	27 g	2,3 g	8,1 g	6,8 g	0 g	0,8 g	93 mg
Batata Rosti	105 g	239 kcal	26 g	5,4 g	13 g	5,3 g	0 g	2,7 g	482 mg
Maçã	90 g	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
B.M.T.® Cheddar Cheesy	310 g	641 kcal	42,4 g	33 g	38,2 g	17,2 g	0 g	2,9 g	1990 mg
Supreme Cream Cheesy	312 g	533 kcal	41,8 g	32 g	26,4 g	14 g	0,5 g	2,6 g	1190 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 = 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'S® 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.