

# 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: junho/2020.

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	362 kcal	45 g	17 g	13 g	6,5 g	0,5 g	5,2 g	491 mg
	Frango Teriyaki	237 g	323 kcal	51 g	23 g	3,5 g	0,8 g	0 g	5,2 g	679 mg
	Frango	227 g	299 kcal	45 g	22 g	4 g	0,9 g	0 g	5,2 g	548 mg
	Frango Ranch	232 g	401 kcal	44 g	18 g	15 g	2,4 g	0 g	5,2 g	646 mg
	Frango Empanado	237 g	409 kcal	56 g	18 g	13 g	4,7 g	0,1 g	5,2 g	576 mg
	Frango Pesto Cream Cheese	267 g	407 kcal	48 g	26 g	12 g	5,9 g	0,4 g	5,4 g	684 mg
	Steak Cheddar Cremoso	261 g	445 kcal	52 g	20 g	18 g	8,1 g	0,0 g	5,4 g	1087 mg
	Steak Churrasco	226 g	370 kcal	49 g	18 g	11 g	3,9 g	0 g	5,4 g	711 mg
	B.M.T.® Italiano	230 g	415 kcal	43 g	23 g	17 g	6,1 g	0 g	5,2 g	1052 mg
	Carne Supreme	272 g	460 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	5,2 g	231 mg
	Steak Molho do Chef	231 g	386 kcal	45 g	21 g	14 g	4,4 g	0 g	3,1 g	801 mg
	Frango Desfiado com Maionese Temperada	222 g	632 kcal	40 g	18 g	12 g	1,8 g	0 g	3 g	710 mg
	Frango com Molho Barbecue	237 g	332 kcal	39 g	24 g	8,8 g	1,7 g	0 g	3 g	702 mg
	Frango Empanado com Cream Cheese	267 g	484 kcal	51 g	22 g	22 g	9,8 g	0,5 g	3 g	684 mg
	Frango Empanado com Maionese Temperada	247 g	572 kcal	51 g	20 g	17 g	5,4 g	0,1 g	3 g	689 mg
	Frango com Molho Parmesão	237 g	301 kcal	43 g	24 g	4 g	0,9 g	0 g	3,1 g	691 mg
	Steak Churrasco com Cream Cheese	256 g	444 kcal	45 g	22 g	20 g	9 g	0,4 g	3,1 g	819 mg
	Sub Veg	283 g	672 kcal	46 g	28 g	39 g	9,3 g	0,1 g	7,7 g	1042 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.									
Wraps	Frango Teriyaki	257 g	401 kcal	52 g	22 g	9,7 g	4,5 g	0 g	2,9 g	1016 mg
	Frango	247 g	377 kcal	46 g	21 g	10 g	4,5 g	0 g	2,9 g	884 mg
	Frango Ranch	252 g	479 kcal	46 g	17 g	21 g	6 g	0 g	2,9 g	982 mg
	Frango Empanado	257 g	488 kcal	57 g	17 g	19 g	8,4 g	0,1 g	2,9 g	912 mg
	Frango Pesto Cream Cheese	287 g	485 kcal	50 g	26 g	18 g	9,5 g	0,4 g	3,1 g	1020 mg
	Frango Defumado com Cream Cheese	252 g	440 kcal	47 g	16 g	19 g	10 g	0,5 g	2,9 g	827 mg
	Steak Cheddar Cremoso	281 g	524 kcal	53 g	20 g	24 g	12 g	0 g	3,1 g	1423 mg
	Steak Churrasco	246 g	448 kcal	51 g	18 g	18 g	7,5 g	0 g	3,1 g	1047 mg
	B.M.T.® Italiano	250 g	494 kcal	45 g	22 g	23 g	9,7 g	0 g	2,9 g	1389 mg
	Carne Supreme	292 g	538 kcal	52 g	23 g	24 g	8,4 g	0 g	3,5 g	1302 mg
	Vegetariano	182 g	302 kcal	45 g	8,6 g	8 g	3,9 g	0 g	2,9 g	567 mg
	Steak Molho do Chef	254 g	476 kcal	52 g	17 g	20 g	8 g	0 g	3 g	1139 mg
	Steak Churrasco com Cream Cheese	279 g	535 kcal	52 g	19 g	26 g	13 g	0,4 g	3 g	1157 mg
	Frango Desfiado com Maionese Temperada	245 g	722 kcal	47 g	15 g	18 g	5,4 g	0 g	2,9 g	1047 mg
	Frango com Molho Barbecue	260 g	391 kcal	50 g	21 g	10 g	4,4 g	0 g	3 g	1029 mg
	Frango com Molho Parmesão	260 g	422 kcal	46 g	21 g	15 g	5,2 g	0 g	2,9 g	1040 mg
	Frango Empanado com Cream Cheese	290 g	574 kcal	58 g	19 g	28 g	13 g	0,5 g	2,9 g	1022 mg
	Frango Empanado com Maionese Temperada	270 g	662 kcal	58 g	17 g	23 g	8,9 g	0,1 g	2,9 g	1026 mg
	Wrap Veg	308 g	768 kcal	54 g	25 g	46 g	13 g	0,1 g	7,6 g	1391 mg
Sub Prensado	B.M.T.® Cheddar	259,8 g	472,8 kcal	40 g	28 g	23 g	10 g	0	3 g	1416 mg
	Frango Cheese Bacon	276,8 g	493,1 kcal	42 g	28 g	24 g	8,9 g	0,4 g	3,2 g	1181 mg
	Carne com Queijo	266,8 g	367,1 kcal	39 g	27 g	12 g	3,3 g	0	3,1 g	834,2 mg
Pop Sub	Pop Sub Steak Barbecue	190 g	282 kcal	32 g	15 g	11 g	4,8 g	0,1 g	2,5 g	666 mg
	Pop Sub Frango Parmesão	190 g	242 kcal	27 g	18 g	7,0 g	3,1 g	0,1 g	3,2 g	539 mg
Pizza	Mussarela	396 g	608 kcal	83 g	31 g	18 g	9,3 g	0 g	6,2 g	726 mg
	B.M.T.® Italiano	404 g	732 kcal	83 g	41 g	27 g	11 g	0 g	6,4 g	1492 mg
	Frango Defumado com Cream Cheese	441 g	751 kcal	86 g	39 g	29 g	14,5 g	0,7 g	6,2 g	1060 mg
	Frango Cheddar	476 g	785 kcal	91 g	47 g	26 g	14 g	0 g	6,2 g	1724 mg
Pepperoni	376 g	720 kcal	83 g	35 g	28 g	10,9 g	0 g	6,2 g	1217 mg	
<b>Condimentos e Extras</b>										
	Mostarda e Mel	21 g	29 kcal	7,1 g	0,3 g	0,3 g	0 g	0 g	0 g	96 mg
	Cebola Agridoce	21 g	40 kcal	9,7 g	0,1 g	0,1 g	0 g	0 g	0,1 g	84 mg
	Chipotle	21 g	98 kcal	1,7 g	0,1 g	9,2 g	1,9 g	0 g	0,1 g	295 mg
	Barbecue	21 g	28 kcal	6,4 g	0,1 g	0,2 g	0 g	0 g	0,2 g	130 mg
	Parmesão	21 g	71 kcal	1,5 g	0,3 g	7 g	1,2 g	0 g	0 g	171 mg
	Pepperoni	20 g	88 kcal	0 g	4 g	8 g	2,9 g	0 g	0 g	273 mg
	Maionese	15 g	102 kcal	0,1 g	0,1 g	11,3 g	1,6 g	0,1 g	0 g	71 mg
	Maionese Temperada	21 g	252 kcal	1,5 g	0 g	6 g	0,9 g	0 g	0 g	176 mg
	Vinagre	5 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 mg
	Azeite	5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g	0,8 g	0 g	0 g	0 mg
	Queijo Cheddar	12 g	40 kcal	0,8 g	1,3 g	3,6 g	2,4 g	0,1 g	0 g	168 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	14 g	47 kcal	0,9 g	1,5 g	4,2 g	2,8 g	0,1 g	0 g	164 mg
	Mussarela Ralada	14 g	14,9 kcal	0 g	0,85 g	1,3 g	0,96 g	0 g	0 g	13 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
	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
	Cebola Crispy	10 g	57 kcal	4 g	0,7 g	4,1 g	2 g	0 g	0,5 g	102 mg
	Supreme	30 g	100 kcal	2,2 g	0,2 g	10 g	1,5 g	0 g	0 g	105 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	70 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	20 kcal	0,9 g	0,4 g	19,5 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
<b>Pães</b>										
	3 Queijos	83 g	245 kcal	33 g	14 g	6,2 g	2,9 g	0 g	2 g	365 mg
	9 Grãos	78 g	216 kcal	41 g	8,5 g	1,7 g	0,3 g	0 g	4,3 g	226 mg
	Parmesão e Orégano	76 g	202 kcal	35 g	11 g	1,9 g	0,4 g	0 g	2,2 g	308 mg
	Italiano Branco	73 g	190 kcal	33 g	11 g	1,5 g	0,3 g	0 g	2 g	214 mg
	Manteiga Temperada	77 g	206 kcal	36 g	11 g	1,7 g	0,3 g	0 g	2,3 g	383 mg
	Granola Salgada	86 g	239 kcal	42 g	10 g	3,5 g	0,6 g	0 g	5,1 g	545 mg
<b>Saladas</b>										
	Carne Supreme	381 g	288 kcal	17 g	17 g	4,6 g	0 g	0 g	3,9 g	800 mg
	Frango	336 g	127 kcal	12 g	15 g	3,1 g	0,7 g	0 g	3,3 g	383 mg
	Frango Pesto Cream Cheese	376 g	235 kcal	16 g	20 g	11 g	5,7 g	0,4 g	3,4 g	519 mg
	Vegetariano	271 g	52 kcal	10 g	2,4 g	0,9 g	0,2 g	0 g	3,3 g	66 mg
	Frango Teriyaki	346 g	151 kcal	18 g	16 g	2,6 g	0,7 g	0 g	3,3 g	514 mg
	Frango Ranch	341 g	229 kcal	12 g	11 g	14 g	2,3 g	0 g	3,3 g	481 mg
	Frango Empanado	346 g	238 kcal	23 g	11 g	12 g	4,6 g	0,1 g	3,3 g	411 mg
	Frango Defumado com Cream Cheese	341 g	190 kcal	13 g	10 g	12 g	6,3 g	0,5 g	3,3 g	326 mg
	Steak Cheddar Cremoso	370 g	274 kcal	19 g	14 g	17 g	7,9 g	0 g	3,4 g	922 mg
	Steak Churrasco	335 g	198 kcal	16 g	11 g	11 g	3,7 g	0 g	3,4 g	546 mg
	B.M.T.® Italiano	339 g	244 kcal	11 g	16 g	16 g	5,9 g	0 g	3,3 g	887 mg
	Salada Veg	397 g	518 kcal	20 g	19 g	39 g	9,2 g	0,1 g	8 g	890 mg
*Valores das saladas com 6 gramas de gordura ou menos incluem embutidos, carne ou frango, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.										
<b>Vegetais</b>										
	Azeitona (3 fatias)	3 g	3 kcal	0,2 g	0 g	0,3 g	0 g	0 g	0,1 g	23 mg
	Picles (3 fatias)	10 g	1 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	78 mg
	Pepino (3 fatias)	14 g	2 kcal	0,5 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg
	Pimentão (3 tiras)	7 g	1 kcal	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,2 mg
	Alface	21 g	3 kcal	0,6 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	2,1 mg
	Cebola	7 g	3 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 kcal	1,4 g	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0,4 g	1,7 mg
	Cenoura	15 g	2,9 kcal	0,6 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,2 g	58,8 mg
	Vinagrete	25 g	15 kcal	1,4 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	0 g	0,3 g	137 mg
<b>Acompanhamentos</b>										
	Cookie Chocolate com Gotas de Chocolate	45 g	210 kcal	30 g	2,2 g	9,4 g	5,5 g	0 g	1 g	130 mg
	Cookie Gotas de Chocolate	45 g	200 kcal	30 g	2,1 g	9,7 g	5,4 g	0 g	1 g	130 mg
	Cookie Ovomaltine®	45 g	189 kcal	27 g	2,3 g	7,9 g	4,6 g	0 g	0,9 g	104 mg
	Batata Rosti	100 g	230 kcal	29 g	4,1 g	11 g	5 g	0 g	3,4 g	640 mg
	Maçã	90 g	53 kcal	13 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,9 g	0 mg
<b>Ofertas por tempo limitado</b>										

## 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.  
 Subway® e B.M.T.® são marcas comerciais registradas de Subway IP LLC. ©2020 Subway IP LLC.