



SUBWAY® MEXICO

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Noviembre de 2025

	Tamaño de la porción (g)	Calorías (kcal)	Calorías derivadas de la grasa (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Proteína (g)
--	--------------------------	-----------------	------------------------------------	--------------------	----------------------	------------	-------------------	-----------------------	--------------	--------------

SÁNDWICHES

Series de Subway de 15 cm

Los valores se basan en recetas estándar. Duplique los valores para obtener valores nutricionales aproximados para los sándwiches de 30 cm.

Costillas Holy Moly Guacamoli	279	660	340	38	11	1470	58	5	12	23
Crunchy Steak Bacon	235	550	210	23	8	1500	51	3	8	30
American Teriyaki	272	470	120	13	3	1060	64	5	20	24
Oh My Boneless!	233	550	220	24	9	1870	57	4	7	27
Jamtochino	241	410	140	15	5	1630	47	3	7	21
Italonni	186	490	240	27	12	1330	41	3	5	21
Jamoly Guacamoli	278	490	200	22	7	1280	50	7	9	25
Bonelesslicious	250	580	260	29	11	2080	55	4	6	25
Texano	257	490	160	18	7	1520	47	3	8	30
Tripleta	237	520	210	23	6	1440	48	3	7	28

Sándwiches de 15 cm

Duplique los valores para obtener valores nutricionales aproximados para los sándwiches de 30 cm.

Costillas BBQ	264	470	200	22	7	990	48	6	13	21
Jamón	219	270	50	6	1	790	40	6	7	16
Boneless Hot	203	540	230	26	9	1900	54	4	6	23
Pollo Estilo Teriyaki	247	330	35	4	1	630	52	5	17	22
Pollo	226	290	35	4	1	440	39	5	7	25
Chicken Bacon Ranch®	252	390	120	13	3	710	40	5	8	29
Milanesa de Pollo	237	390	130	14	5	470	51	9	7	19
Milanesa de Pollo Napolitana	308	530	200	23	8	1570	58	8	8	27
Milanesa de Pollo Mexicana	257	470	200	22	8	760	55	8	6	19
Milanesa de Pollo 3 Quesos	231	480	200	22	10	1080	53	6	5	22
Italiano B.M.T.®	224	390	150	17	5	1050	40	6	7	19
Albondigas	258	540	200	22	11	1410	57	5	10	28
Pollo Parmesano	270	430	150	16	6	660	55	9	9	21
Pizza Sub	238	430	180	20	8	1140	44	6	9	19
Carne y Queso	168	370	100	11	5	1050	39	2	5	25
Atún	236	320	90	10	2	580	40	5	6	19
Pechuga de pavo	205	270	35	4	1	690	44	5	7	15
Deleite Vegetariano	174	250	50	6	2	440	39	5	6	12

ENSALADAS

Ensaladas

Los valores incluyen lechuga, tomates, cebollas, pimientos verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen aderezos, a menos que se indique.

Costillas BBQ	375	310	180	20	7	810	19	5	10	14
Jamón	330	110	40	4	1	600	11	4	5	9
Boneless Hot	420	450	270	30	9	1860	28	6	7	18
Milanesa de Pollo	348	230	120	13	5	280	22	7	5	12
Pollo	337	120	20	2	1	250	10	4	5	17
Pollo Estilo Teriyaki	358	160	20	2	1	440	23	4	15	14
Chicken Bacon Ranch®	363	220	100	12	3	520	11	4	5	21
Italian BMT®	335	220	140	15	5	860	11	4	5	12
Pollo Parmesano	381	270	130	15	5	480	25	8	7	13
Pizza Sub	349	270	170	19	8	950	14	4	7	12
Carne y Queso	356	230	90	10	5	890	11	4	5	21
Atún	347	160	80	9	2	390	10	4	4	11
Pechuga de pavo	316	100	20	2	0	500	14	4	5	8
Deleite Vegetariano con queso	285	90	40	4	2	250	9	4	4	5

PANES Y CONDIMENTOS

	Tamaño de la porción (g)	Calorías (kcal)	Calorías derivadas de la grasa (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Proteína (g)
Panes de 15cm										
Pan Blanco	71	190	15	2	0	230	36	1	4	7
Pan Integral	78	200	20	2	0	250	35	4	5	9
Pan de Avena y Miel	81	210	25	3	0	250	37	4	6	10
Pan de Orégano Parmesano	74	200	20	2	0	420	38	2	4	7
Pan de Ajo Rostizado	74	200	15	2	0	570	38	2	4	7
Condimentos y aderezos para sándwiches (cantidad por sándwich de 15 cm)										
Vinagre de manzana	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tocino (2 tiras)	15	80	50	6	3	290	1	0	0	6
BBQ	14	10	0	0	0	120	2	0	1	0
Salsa de Alitas	14	0	0	0	0	420	1	0	0	0
Catsup	14	15	0	0	0	160	4	0	3	0
Chipotle	14	30	25	3	0	125	1	0	0	0
Guacamole	30	50	45	5	1	125	3	2	0	1
Mostaza Dulce	14	20	5	1	0	95	4	0	3	0
Mayonesa	14	35	30	4	1	75	1	0	0	0
Mezcla de aceite de oliva (1 cdta.)	4	30	30	4	0	0	0	0	0	0
Aderezo ranch	21	80	80	8	1	190	2	0	1	0
Salsa de cebolla dulce	18	30	0	0	0	70	8	0	7	0
Cebollas crujientes	13	80	50	6	0	30	5	0	0	1
Vegetales (cantidad en sándwich de 15 cm)										
Pimientos banana (3 aros)	4	0	0	0	0	30	0	0	0	0
Pepino (3 rebanadas)	14	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Pimientos verdes (3 tiras)	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jalapeños (3 aros)	4	0	0	0	0	35	0	0	0	0
Lechuga	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebollas	7	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Pepinillos (3 trozos)	10	0	0	0	0	115	0	0	0	0
Aceitunas (3 aros)	3	0	0	0	0	25	0	0	0	0
Tomate (3 rodajas)	35	5	0	0	0	0	1	0	1	0
Queso (cantidad en sándwich de 15 cm)										
Queso estilo Americano	11	40	30	3	2	190	0	0	0	2
Manchego	11	40	30	3	2	180	0	0	0	2
Mozzarella	34	110	80	9	6	230	1	0	0	7
Parmesano	2	5	0	0	0	25	0	0	0	1
Carnes individuales (cantidad en sándwich de 15 cm o ensalada)										
Pieza de costilla en salsa barbecue	71	240	170	19	7	470	4	1	3	11
Boneless	80	170	80	9	5	920	10	2	1	12
Pollo empanizado	74	180	110	12	4	220	12	4	0	9
Tiras de pollo	64	70	15	1	0	190	1	0	1	15
Tiras de pollo bañadas en salsa teriyaki	64	70	10	1	0	290	5	0	2	11
Jamón	57	60	30	3	1	540	2	1	1	6
Carnes italianas BMT®	62	180	130	14	5	800	2	1	0	9
Pepperoni (3 rebanadas)	17	80	60	7	3	280	1	0	0	3
Carne (sin queso)	71	140	50	6	2	640	2	1	1	16
Atún	74	110	70	8	1	330	1	0	0	9
Pechuga de pavo	43	50	10	1	0	440	5	0	1	5
Postres										
Galleta de Chispas de Chocolate	45	220	100	11	6	90	27	1	17	2
Galleta de rol de canela	45	220	100	11	6	135	28	2	16	2
Galleta de Doble Chocolate	45	220	110	12	7	65	27	1	18	2
Galleta de Nuez	45	210	90	10	6	90	29	1	19	2
Galleta de Arándano	45	210	90	10	6	90	29	1	19	2
Footlong Cookie, Chocolate Chip	225	1090	510	56	30	450	137	7	83	9
Guarniciones										
Papas Horneadas Crosschips	102	180	60	7	2	910	27	2	1	3
Boneless Bites (incluye salsa búfalo)	190	350	160	19	10	2730	21	4	2	25
Boneless Bites (incluye salsa BBQ)	190	360	170	18	10	2100	24	4	5	25

	Tamaño de la porción (g)
	Calorías (kcal)
	Calorías derivadas de la grasa (g)
	Grasas totales (g)
	Grasas saturadas (g)
	Sodio (mg)
	Carbohidratos (g)
	Fibra alimentaria (g)
	Azúcares (g)
	Proteína (g)
Un nutricionista titulado recopiló esta información nutrimental a partir de los siguientes datos: análisis nutricionales de fabricantes de alimentos aprobados, laboratorios independientes y la base de datos de nutrientes para referencia estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). La información nutrimental que aparece aquí se encuentra basada en fórmulas de productos y recetas estándar. Sin embargo, pueden producirse pequeñas variaciones según la época del año, la utilización de un proveedor alternativo, la región del país o pequeñas diferencias en la elaboración del producto. La información nutrimental de estos artículos se basa en las fórmulas e ingredientes más comunes. **En sucursales participantes.	