

## SANDUÍCHES DE 15 CM

6 GRAMAS DE GORDURA OU MENOS\*

Valores dos sanduíches com 6 gramas de gordura ou menos incluem pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Presunto	207	279	3,2	0,9	549	44,7	5,2	17,5
Rosbife	222	308	3,2	0,9	452	44,7	5,2	25,2
Frango	226	308	2,6	0,6	563	45,2	5,2	26,2
Peito de Peru	219	293	3,4	0,8	825	45,5	5,2	20,2
Subway Club®	260	343	4,4	1,3	950	45,4	5,2	30
Frango Teriyaki	237	329	3,5	1	871	51,6	5,5	22,7
Vegetariano	162	232	1,8	0,3	231	44,6	5,2	9,3

## SANDUÍCHES DE 15 CM

Valores incluem pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
B.M.T.®	216	407	15,4	5	1005	45,4	5,2	21,3
Frango Defumado com Cream Cheese	232	386	14,3	8	532	45,6	5,2	18,8
Carne e Queijo	234	380	11,4	5,1	836	45,3	5,2	23,7
Subway Melt®	255	409	12,3	5,4	1263	46,3	5,5	27,4
Atum	233	312	5,5	1,5	646	46,2	5,2	19,5
Steak Churrasco	227	381	11,6	4	718	50,7	5,4	18,4
Steak Cheddar Cremoso	262	464	17,9	8,2	1138	54,6	5,4	20,6
Frango com Requeijão	232	360	10,9	3,7	657	47,2	5,4	19,1
Frango Ranch	232	406	14,3	2,2	601	45,3	5,2	20

## CONDIMENTOS E EXTRAS

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Mostarda e Mel	21	27	0,3	0	84	6	0	0,2
Cebola Agri-doce	21	40	0,1	0	83	9,7	0,1	0,1
Chipotle	21	89	9,1	1,9	295	1,7	0,1	0,1
Barbecue	21	29	0	0	213	7,1	0	0,2
Parmesão	21	72	7,3	1,1	236	1,4	0	0,2
Maionese	15	19	1,7	0,3	144	1	0	0
Mostarda	10	4	0	0	8	1	0	0
Vinagre	5	0	0	0	0	0	0	0
Azeite	5	45	5	0,8	0	0	0	0
Queijo Cheddar	12	40	3,6	2,4	168	0,8	0	1,3
Queijo Suiço	14	47	4,2	2,8	164	0,9	0	1,5
Queijo Cheddar Cremoso	35	83	6,3	4,2	420	3,9	0	2,2
Queijo Prato	12	40	3,6	2,4	146	0,8	0	1,4
Bacon (2 tiras)	14	64	5	2	256	0,3	0,3	4,1
Tomate Seco	40	59	3,7	0,4	560	4,8	2,4	1,6
Cream Cheese	35	102	10	6,3	121	0,8	0	2,1
Ranch	21	96	8,9	1,3	102	0,6	0	0,2

## PÃES

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
3 Queijos	83	244	6,2	3,2	484	35,9	2,2	11
9 Grãos com Aveia e Mel	88	216	2,6	0,5	339	38,2	4,8	9,8
Parmesão e Orégano	76	210	3,4	1,4	407	36	2,2	8,7
9 Grãos	78	216	1,7	0,3	226	41,1	4,3	8,5
Italiano Branco	73	194	2	0,5	346	35,9	2,2	8,2

## SALADAS

6 GRAMAS DE GORDURA OU MENOS\*

Valores das saladas com 6 gramas de gordura ou menos incluem embutidos, carne ou frango, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Presunto	316	99	2,2	0,7	384	10,4	3,3	10,6
Rosbife	331	128	2,2	0,8	287	10,5	3,3	18,4
Frango	335	128	1,7	0,4	398	10,9	3,3	19,3
Peito de Peru	328	113	2,4	0,6	660	11,2	3,3	13,3
Subway Club®	369	162	3,5	1,1	785	11,1	3,3	23,2
Vegetariano	271	52	0,9	0,2	66	10,3	3,3	2,4

## VEGETAIS

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Azeitonas (3 fatias)	3	3	0,3	0	23	0,2	0,1	0
Picles (3 fatias)	10	1	0	0	78	0,1	0,1	0
Pepinos (3 fatias)	14	2	0	0	0	0,5	0,1	0,1
Pimentão (3 tiras)	7	1	0	0	0	0,3	0,1	0,1
Alface	21	3	0	0	2	0,6	0,3	0,2
Cebola	7	3	0	0	0	0,7	0,1	0,1
Tomate (3 fatias)	35	6	0,1	0	2	1,4	0,4	0,3

## SOBREMESAS/ACOMPANHAMENTOS

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Brownie de Chocolate	52	228	12,2	6	78	26,5	1,8	3
Cookie de Chocolate com Gotas de Chocolate	45	210	9,4	5,5	130	29,8	1	2,2
Cookie de Gotas de Chocolate	45	200	9,7	5,4	130	29,8	1	2,1
Cookie de Gotas de Chocolate Branco e Macadâmia	45	220	10,7	5,3	130	28,4	0	2,2
Cookie de Gotas Coloridas	45	210	9,7	5	100	29,8	0	2
Cookie de Cheesecake de Framboesa	45	200	8,8	4,5	120	29,3	0,5	2,1
Maçã	90	53	0	0	0	12,6	0,9	0

## VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA DE NUTRIENTES (VDR) ANVISA. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.

	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
	2000	55	22	2400	300	25	75

## OFERTA POR TEMPO LIMITADO

	Porção (g)	Valor energético (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Sódio (mg)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)
Beef Bacon Chipotle	252	432	13,4	4,4	932	46	5,5	31
Parmegiana Frango com queijo prato	289	499	17,3	8,0	631	65,6	5,9	20,2
Parmegiana Carne com queijo prato	279	455	15,7	6,0	975	60,3	6,5	18,1

## 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®.

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, 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: agosto/2017. Subway® é uma marca comercial registrada na Subway IP Inc. ©2017 Subway IP Inc.