

Informação Nutricional SUBWAY®

Sanduíches de 15 cm com 6 gramas, ou menos, de gordura

Por Sanduíche de 15 cm	Quilojoules (kJ)	Calorias	Gordura Total (g)	Gorduras Saturadas (g)	Açúcares (g)	Equivalentes do sal (g)
Roast Beef	1256	300	4.0	2.0	6.6	1.2
Peito de frango	1271	304	3.7	1.6	6.6	1.5
Fajitas de frango	1300	311	3.7	1.6	7.5	1.9
Frango Teriyaki	1352	323	3.9	1.7	9.8	2.5
Frango Tikka	1285	307	4.8	2.2	7.1	1.3
Fiambre	1142	273	4.0	1.7	6.9	1.5
Subway Club®	1279	306	4.1	1.8	6.8	1.7
Perú	1202	287	3.4	1.5	6.6	1.5
Perú & Fiambre	1241	297	4.1	1.7	6.9	1.8
Veggie Delite®	968	231	2.5	1.3	6.3	0.8

Sanduíches de pão flatbread de 15 cm com 6 gramas, ou menos, de gordura

Por Sanduíche de 15 cm	Quilojoules (kJ)	Calorias	Gordura Total (g)	Gorduras Saturadas (g)	Açúcares (g)	Equivalentes do sal (g)
Roast Beef	1223	292	4.1	1.0	4.0	1.1
Peito de frango	1238	296	3.8	0.6	4.0	1.4
Frango Teriyaki	1319	315	4.0	0.7	7.2	2.4
Frango Tikka	1252	299	5.0	1.2	4.6	1.3
Fiambre	1109	265	4.1	0.7	4.3	1.4
Subway Club®	1246	298	4.3	0.8	4.2	1.6
Perú	1169	279	3.6	0.5	4.0	1.5
Perú & Fiambre	1207	289	4.3	0.7	4.3	1.7
Veggie Delite®	934	223	2.7	0.3	3.7	0.7

Saladas com 6 gramas, ou menos, de gordura

	Quilojoules (kJ)	Calorias	Gordura Total (g)	Gorduras Saturadas (g)	Açúcares (g)	Equivalentes do sal (g)
Roast Beef	506	121	2.5	0.9	4.7	0.6
Fiambre	392	94	2.5	0.6	5.0	0.9
Peito de frango	597	143	2.5	0.6	4.8	0.7
Frango Teriyaki	602	144	2.4	0.6	7.9	1.9
Frango Tikka	535	128	3.3	1.2	5.3	0.7
Subway Club®	529	126	2.6	0.7	4.9	1.1
Perú	452	108	2.0	0.4	4.7	0.9
Perú & Fiambre	490	117	2.6	0.6	5.0	1.1
Veggie Delite®	217	52	1.0	0.2	4.4	0.2

Mini Subs

Por Sanduíche de 15 cm	Quilojoules (kJ)	Calorias	Gordura Total (g)	Gorduras Saturadas (g)	Açúcares (g)	Equivalentes do sal (g)
Roast Beef	843	201	2.6	1.3	4.5	0.8
Fiambre	767	183	2.7	1.2	4.7	1.0
Perú	807	193	2.3	1.0	4.5	1.0
Veggie Delite®	651	155	1.7	0.8	4.3	0.5

Valores de referência

8400kJ	20g gorduras Saturadas
2000kcal	90g açúcares
70g gordura Total	6g equivalentes do sal

A informação nutricional de uma Sub de cm 30 pode ser calculada duplicando os valores da Sub de 15 cm pode ou flatbread

Os valores nutricionais baseiam-se numa Sub de 15cm, incluindo pão de trigo com 9 cereais ou flatbread com carne (quando aplicável), alface, pepino, tomate, pimento verde e cebola. Para obter dados nutricionais completos e atualizados visite: www.subway.com.
Os valores nutricionais incluídos nos cartazes estão correctos à data da impressão (Dez. de 2014) e referem-se a sanduíches em pão italiano, pão de trigo com 9 cereais ou flatbread, preparadas de acordo com a receita padrão, com carne (quando aplicável), cebola vermelha, alface, tomate, pimento verde e pepino, contendo uma quantidade de matéria gorda inferior a 3 g por cada 100 g. * Carne transformada. † Carne processada. Ofeita com tiras de bife raspadas, contém pimento e cebola.

NOTA: Nem todos os produtos disponíveis em todos os países. A informação nutricional acima abrange: Bélgica, República Checa, Estónia, Finlândia, França, Geórgia, Hungria, Letónia, Lituânia, Malta, Holanda, Polónia, Portugal, Roménia*, Eslováquia, Eslovénia e Espanha.

Todas as marcas comerciais de terceiros são propriedade dos respectivos proprietários. ©2014 Doctor's Associates Inc. SUBWAY® é uma marca registada da Doctor's Associates Inc.



Os valores nutricionais e de alergénios encontram-se sujeitos a alterações. Peça aos empregados do restaurante a versão mais recente ou digitalize o código QR exibido.
(Data de impressão: 13/12/2014)

No ambiente de funcionamento normal, não é possível garantir que os ingredientes de sanduíches, vegetais e saladas sejam 100% isentos de contaminação cruzada.

Visite subwaypt.com



Informação de ingredientes para pessoas com alergias e sensibilidades alimentares

Portugal Informação de ingredientes para pessoas com alergias e sensibilidades alimentares (Revisão a 24 de Outubro de 2014)

Os nossos produtos são processados em unidades de produção que processam nozes

	Ovos	Peixe	Leite/lactose	Ameijoas	Sésamo	Crustáceos	Soja	Nozes	Cereais que contêm glúten	Sulfitos	Alpico	Mostarda	Tremço	Moluscos
Sanduíches ▲ Pão branco italiano com alface, tomate, pimento verde, pepino e cebola roxa.														
Steak Churrasco			✓						W					
Steakhouse Melt			✓						W					
Peito de Frango									W					
Frango Tikka			✓						W					
Frango Teriyaki				✓					W		✓			
Fiambre			✓						W					
B.M.T.® Italiano			✓						W		✓	✓		
Spicy Italian			✓						W		✓	✓		
Subway Club®			✓						W		✓	✓		
Carne & Queijo (com queijo americano)			✓						W,B		✓			
Subway Melt™ (inclui queijo americano)			✓						W					
Almôndegas	✓								W					
Atum		✓							W			✓		
Perú		✓							W					
Perú e Fiambre			✓						W					
Veggie Delite® (Delícia Vegetariana)			✓						W					
Veggie Patty	✓		✓						W		✓			
Saladas ▲ com alface, tomate, pimentos verdes, pepino e cebola vermelha														
Steak Churrasco														
Steakhouse Melt			✓											
Peito de Frango														
Frango Tikka			✓						W					
Frango Teriyaki				✓					W		✓			
Fiambre			✓											
B.M.T.® Italiano			✓								✓	✓		
Spicy Italian			✓								✓	✓		
Carne & Queijo (com queijo americano)			✓						W,B		✓			
Subway Melt™ (inclui queijo americano)			✓						W					
Almôndegas	✓													
Subway Club®			✓											
Atum	✓	✓										✓		
Perú		✓												
Perú e Fiambre			✓											
Veggie Delite® (Delícia Vegetariana)			✓											
Veggie Patty	✓		✓						W		✓			
Pão														
Pão italiano (branco)									W					
Queijo e orégãos	✓	✓							W					
Pão Baby Sub italiano (branco)									W					
Pão de trigo									W,B					
Pão de aveia e mel									W,O,R,B					
Sésamo				✓					W					
Flatbread			✓						W, O					
Carne, Aves, Marisco, Ovos e Hambúrguer vegetariano														
Bacon														
Hambúrguer de carne														
Roast Beef			✓											
Peito de Frango														
Frango Teriyaki				✓					W		✓			
Frango Tikka			✓						W					
Fiambre			✓											
Pepperoni			✓								✓	✓		
Salame			✓								✓	✓		
Bife estilo Philly			✓						W,B		✓			
Almôndegas	✓		✓						W					
Atum (com maionese)	✓	✓										✓		
Palitos de Surimi	✓	✓												
Perú														

▲ = Informações de alérgenos para condimentos e pães são descritas em separado nesta tabela.

✓ = CONTÉM

** = Devido à forma como as bolachas são armazenadas, as bolachas podem entrar em contacto com outras bolachas que contenham nozes.

No ambiente de funcionamento normal, não é possível garantir que os ingredientes de sanduíches, vegetais e saladas sejam 100% isentos de contaminação cruzada.

Consulte o seu Sandwich Artist sobre quaisquer questões relacionadas com aspetos não descritos nesta tabela.

Informação de ingredientes para pessoas com alergias e sensibilidades alimentares (Revisão a 24 de Outubro de 2014)

Os nossos produtos são processados em unidades de produção que processam nozes

	Ovo	Peixe	Leite/lactose	Ameijoas	Sésamo	Crustáceos	Soja	Nozes	Cereais que contêm glúten	Sulfitos	Alpico	Mostarda	Tremço	Moluscos
Produtos à base de queijo e vegetais														
Queijo americano processado			✓											
Queijo ralado Monterey Jack/Cheddar			✓											
Queijo tipo parmesão	✓		✓											
Hambúrguer vegetariano	✓		✓				✓		W		✓			
Omelete de ovo	✓		✓											
Jalapenos											✓			
Azeitonas														
Pickles														
Milho doce														
Vegetais frescos - alface, tomate, pepino, pimento verde e cebola roxa														
Condimentos e coberturas														
Molho BBQ									W		✓			
Molho Chipotle Southwest	✓		✓						W			✓		
Molho de mostarda e mel												✓		
Maionese light	✓												✓	
Molho de cebola doce									W				✓	
Molho Teriyaki									W		✓			
Molho Marinara					✓		✓							
Ketchup							✓							
Molho de mostarda											✓		✓	
Molho Ranch	✓		✓											
Orégãos														
Mel														
Vinagre de vinho tinto											✓			
Azeite														
Bolachas**, Donuts e Muffins e Guloseimas														
Massa de bolacha com pepitas de chocolate	✓	✓					✓	**	W					
Massa de bolacha com pepitas de chocolate e doces arco-íris	✓	✓					✓	**	W					
Chocolate Chunk	✓	✓					✓	**	W					
Massa de bolacha de chocolate duplo	✓	✓					✓	**	W					
Massa de bolacha de aveia e passas	✓	✓					✓	**	W,O					
Massa de bolacha de cheesecake de framboesa	✓	✓					✓	**	W					
Massa de bolacha de noz de macadâmia e chocolate branco	✓	✓					✓	M	W					
Muffin de mirtilos	✓	✓					✓		W					
Muffin de chocolate	✓	✓					✓		W					
Donut de chocolate com Milka	✓	✓					✓	H	W					
Cobertura de iogurte de xarope de morango			✓											
Iogurte														
Artigos diversos														
Bebida de máquina														
Chocolate quente			✓											
Café			✓											
Chá preto			✓											

Frutos secos - incluem - amêndoas, avelãs, nozes, caju, noz pecan, noz brasileira, pistáchio, noz de macadâmia, noz Queensland.

Amêndoas - A Noz brasileira - B Noz (Walnut) - W Noz de macadâmia - M Noz pecan - Pe

Avelã (Hazelnut) - H Pistáchio - Pi Caju - C Noz Queensland - Q Castanha de água (Water Chestnut) - Ch

Os cereais que contêm glúten incluem W = Trigo (Wheat), R = Centeio (Rye), B = Cevada (Barley), O = Aveia (Oats), S = Trigo espelta (Spelt), K = Kamut ou outras variedades híbridas

Visite subwaypt.com