

Informações sobre alergénios

Simbolo	Significado														
X	Produto contém alergénio														
~	Pode conter - o alergénio está presente no local de fabricação dos ingredientes e pode contaminar o ingrediente														
	Ovos	Peixe	Leite/lactose	Amendoins	Sésamo	Crustáceos	Soja	Nozes		Cereais que contêm glúten	Sulfitos	Alpo	Mostarda	Tremoço	Moluscos
Pão															
Italiano							X			Trigo					
Integral							X			Trigo, Cevada					
Ervas aromáticas e queijo			X				X			Trigo					
Sementes							X			Trigo, Cevada					
Isento de glúten															
Wrap simples										Trigo					
Carne, Marisco, Ovos e Hambúrguer vegetariano															
Frango Doner												X			
Bacon															
Chicken Bites			~				~			Trigo					
Carne (Lascas de carne de vaca com pimento e cebola) ‡										Cevada					
Tiras de Frango†															
Frango Assado															
Frango Teriyaki					X		X			Trigo				X	
Fiambre†															
Pepperoni															
Salame															
BBQ Pork (carne de porco picada com molho Barbecue)															
Almôndegas (com molho Marinara)			X				X			Trigo					
Frango tikka			X							Trigo		X			
Delícias do Mar (surimi com maionese light)	X	X				X	X			Trigo				X	
Hambúrguer Vegan							X			Trigo		X			
Tiras de soja com molho Teriyaki (T.L.C)			X				X			Trigo		~	~		
Omelete	X		X												
Produtos à base de queijo e vegetais															
Queijo americano fatiado			X												
Queijo cheddar			X												
Queijo mozzarella e cheddar			X												
Queijo parmesão			X												
Queijo mozzarella			X												
Jalapenos												X			
Azeitonas															
Pickles															
Guacamole															
Vegetais frescos - alface, tomate, pepino, pimento, cebola e cenoura															
Condimentos e molhos															
Molho Doner			X												
Barbecue														X	
Chipotle	X													X	X
Mostarda e Mel														X	
Mostarda														X	
Maionese Light	X													X	
Alho Vegan															
Caesar	X		X				X								
Molho Marinara															
Cebola Doce														X	
Ketchup															
Vinagre												X			
Azeite															
Teriyaki					X		X			Trigo					
Topping de sementes															
Cebola Crocante										Trigo					
Sal/Mix de Pimentas															
Snacks															
Nachos (Doritos®)			X				~			Trigo					
Waffle fries										Trigo					
Sweets															
Cookie com Pepitas de chocolate com drageias coloridas	X		X				X	~		Trigo					
Cookie com Pepitas de Chocolate	X		X				X	~		Trigo					
Cookie de duplo chocolate de origem vegetal	~		~				X	~		Trigo					
Cookie Cheesecake de Framboesa	X		X				X	~		Trigo					
Cookie com Pepitas de chocolate branco e nozes-de-macadâmia	X		X				X	Noz de macadâmia ~		Trigo					
Croissant de manteiga	X		X				~	~		Trigo					
Footlong Cookie	X		X				X	~		Trigo					
Donut Glacé	~		X				X	~		Trigo					
Drinks															
Refrigerantes de Máquina															
Café com Leite / Cappuccino			X												
Café			~												

‡ Carne reconstituída

Embora tenham sido tomadas todas as precauções para eliminar os ossos dos nossos ingredientes de carne e peixe, é possível que permaneçam alguns.

Embora tenha sido tido um cuidado especial para eliminar todos os ossos de azeitona, é possível que alguns permaneçam.

Os nossos ingredientes veganos podem estar em contacto com ingredientes não veganos.

Informações corretas à data da impressão (Agosto 2025) ©/© Subwau IP LLC 2025.



Subway Nutrition Information Setembro 2025

Portugal

Os valores incluem pão/wrap sugerido, proteína selecionar vegetais e molho, se em construção padrão. Valores duplos para a informação nutricional (um pé = duas porções de 15 cm), excluindo saladas

	Values Per Portion										Values Per 100g									
	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Fat (g)	of which saturates (g)	Carbohydrate (g)	of which sugars (g)	Fibre (g)	Protein (g)	Salt (g)	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Fat (g)	of which saturates (g)	Carbohydrate (g)	of which sugars (g)	Fibre (g)	Protein (g)	Salt (g)
Subs (15 cm)																				
Sub® Almôndegas	306	2003	479	20	9	52	8	13	25	2	100	654	156	6	3	17	2	4	8	1
Sub® BBQ Pork	257	2041	473	20	7	51	5	17	21	2	100	794	184	8	3	20	2	7	8	1
Sub® Frango Assado BBQ	221	2064	495	20	9.7	46	11	2.1	33	3	100	934	224	9	4	21	4.8	1	15	1.2
Sub® Frango Doner	206	1279	328	11	2	43	4	7	17	2	100	622	159	5	1	21	2	4	8	1
Sub® B.M.T® Italiano	221	1664	398	16	7	41	5	7	21	2	100	753	180	7	3	19	2	3	10	1
Sub® Peito de Frango	213	1169	280	3	1	41	4	7	22	1	100	549	131	1	1	19	2	3	10	1
Sub® Frango Tikka	197	1122	269	3	1	41	5	6	19	1	100	569	136	2	1	21	3	3	10	0
Sub® Atum	231	1518	363	12	2	42	4	7	21	2	100	657	157	5	1	18	2	3	9	1
Sub® Hambúrguer Vegan	242	1545	369	10	3	48	8	8	21	2	100	638	153	4	1	20	3	3	9	1
Sub® Fiambre e Queijo	199	1126	269	4	2	41	5	7	17	1	100	566	135	2	1	21	2	3	9	1
Sub® Peru	214	1148	274	3	1	40	5	7	20	2	100	536	128	2	1	19	2	3	9	1
Sub® Frango Teriyaki	231	1251	299	4	2	44	5	9	22	1	100	541	129	2	1	19	2	4	9	1
Sub® Frango Assado	184	1167	314	9	1	37	3	6	20	1	100	634	171	5	0	20	1	3	11	1
Sub® Delicias do Mar	238	1455	348	9	1	49	7	7	14	2	100	611	146	4	1	20	3	3	6	1
Sub® Spicy Italian	205	1724	412	19	8	41	5	6	18	2	100	841	201	9	4	20	2	3	9	1
Sub® Carne e Queijo	225	1398	333	8	4	45	5	9	21	2	100	621	148	3	2	20	2	4	9	1
Sub® Veggie Delite®	169	1089	260	6	3	40	4	6	11	1	100	644	154	4	2	24	3	4	7	1
Sub® T.L.C® Teriyaki	226	1347	322	5	1	49	6	9	18	2	100	596	142	2	1	22	3	4	8	1
Fães da Poupança																				
Veggie Guacamole	165	1613	341	18	4	42	3	7	11	1	100	978	207	11	2	26	2	4	6	1
BLT	147	1269	303	13	3	34	3	7	14	2.0	100	863	206	9	2	23	2	5	10	1
Sub® Chipotle Chicken Bites	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1.0	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1
Saladas																				
Salada T.L.C® Teriyaki	290	563	133	2	0	10	7	5	15	1	100	194	46	1	0	4	2	2	5	0
Salada Caesar	179	815	195	6	3	3	0	3	31	2	100	456	109	4	2	2	0	1	17	1
Snacks																				
Chicken Bites	72	711	180	8	1	14	1	1	11	1	100	987	250	12	2	20	1	1	15	1
Loaded Nachos	206	923	219	28	6	44	4	7	9	2	100	448	106	14	3	21	2	3	4	1
Waffle Fries	172	2015	369	22	2.3	36	6.2	1.9	4.4	2	100	1172	214	13	1.4	21	1.1	3.6	2.6	1
Croissant	602	949	227	13	9	20	1.5	3.6	5.6	0.5	100	1581	378	22	15	34	2.5	5.9	9.4	0.9
Croissant Misto	102	1335	319	19	12	21	2	4	15	1	100	1309	313	19	12	21	2	4	14	1
Sobremesas																				
Footlong Cookie	265	5623	1344	68	33	164	6	94	15	2	100	2122	507	26	13	62	2	36	6	1
Cookies com pedaços de chocolate	45	894	214	9.8	5	28	18	1.5	2.2	0.1	100	1987	475	22	11	63	40	3.4	4.9	0.3
Cookies de cheesecake de framboesa	45	871	208	9.6	5.4	27	16	0.2	2.5	0.3	100	1989	478	22	13	64	43	2.4	5.1	1.1
Cookies com chocolate branco e noz	45	900	215	10	5.1	27	16	0.5	2.3	0.4	100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.6
Cookie vegan duplo chocolate	46	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.3	100	1936	463	21	12	61	36	0.5	5.5	0.7