



SÁNDWICHES

Se utilizan 2,000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

Tamaño de la porción (g)

Calorías

Grasas totales (g)

Grasas saturadas (g)

Grasas trans (g) *

Colesterol (mg)

Sodio (mg)

Carbohidratos (g)

Fibra alimentaria (g)

Azúcares (g)

Azúcares agregados (g)

Proteína (g)

Vitamina A % VD

Vitamina C % VD

Calcio % VD

Hierro % VD

Sándwiches de 6"

Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").

Cheesesteaks

Steak Philly de 6"

Chipotle Philly de 6"

Cheesy Garlic de 6"

Pollo

Pollo clásico de 6"

Chicken & Bacon Ranch de 6"

Spicy Nacho Chicken de 6"

Honey Mustard BBQ de 6"

Sweet Onion Teriyaki Chicken® de 6"

Italianos

B.M.T.® de 6"

Spicy Italian de 6"

5 Meat Italian de 6"

Albóndigas a la marinara de 6"

Albóndigas y Pepperoni de 6"

Deli Classics

Pavo de 6"

Jamón Selva Negra de 6"

Roast Beef de 6"

Cold Cut Combo® de 6"

Atún de 6"

6" Veggie Delite ®

Clubs

All American Club® de 6"

Subway Club® de 6"

Local Favorites **

Gran Pastrami ** de 6"

B.L.T. de 6" **

Pavo y jamón de 6" **

Sub de pizza de 6" **

Veggie Patty de 6" **

Fresh Fit®

Grilled Chicken & Smashed Avocado de 6"

Grilled Chicken & Fresh Avocado de 6"

Ham & Turkey Stacker de 6"

Turkey & Ranch Delite de 6"

Seasoned Steak & Smashed Avocado de 6"

Seasoned Steak & Fresh Avocado de 6"

Sub pequeño para niños

Veggie Delite®

Jamón de la Selva Negra

Pavo asado al horno

192

510

25

9

1

85

1320

43

2

5

3

28

10

6

8

6

198

490

22

9

1

90

1440

44

2

5

4

30

0

6

10

8

199

510

23

6

0

70

1190

49

3

5

4

26

2

30

2

8

246.8

510

24

8

1

85

830

43

3

5

3

31

25

10

2

4

261.9

580

29

10

0

105

1230

44

3

5

4

35

25

8

4

6

203.3

440

17

4

0

65

1280

49

3

5

3

24

6

35

2

4

272.7

510

20

8

0

85

1350

53

3

13

11

30

25

8

4

6

255.8

430

11

5

0

70

1250

55

4

20

16

29

20

10

10

15

239.7

610

36

12

1

80

1500

44

2

5

3

27

20

15

20

6

239.2

680

44

15

1

95

1690

44

3

5

3

27

20

25

20

8

303.4

680

37

13

1

110

1940

46

3

6

4

40

20

15

20

10

239.1

570

28

12

0

60

1370

53

4

7

4

27

20

15

20

8

268.2

690

38

16

1

85

1860

56

4

7

5

33

20

20

25

10

232.7

480

23

7

1

55

1150

42

3

5

3

26

20

6

15

10

232.6

490

23

8

0

60

1190

44

2

5

4

25

20

6

15

4

246.8

500

23

8

0

65

1120

44

2

6

4

31

20

6

20

4

239.9

530

29

9

1

75

1320

43

2

5

3

25

20

6

20

6

236.4

570

33

9

1

60

950

42

2

4

3

27

20

6

15

4

190.8

320

10

5

0

20

600

41

4

6

4

17

35

15

20

15

241.9

540

28

10

1

75

1520

45

3

6

4

27

20

8

10

10

262.9

500

24

8

1

75

1520

43

4

8

5

31

20

6

10

25

232.4

550

30

11

0

90

2070

44

2

5

2

30

15

0

10

15

170.5

480

26

7

0

40

800

42

2

5

4

18

10

6

2

4

233.2

480

23

7

1

55

1140

41

4

6

4

27

20

6

20

20

176.8

490

25

11

1

60

1340

45

2

5

3

22

15

20

20

6

263

470

19

6

0

20

1100

58

12

9

4

19

35

10

10

15

311

470

19

4

0

80

930

44

6

8

4

35

30

15

4

20

304

450

16

3

0

80

800

44

6

7

4

35

30

15

4

20

226

290

5

1

0

25

1000

42

4

6

4

20

30

Se utilizan 2,000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g) *	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
Pollo clásico	415	440	34	9	1	95	590	12	4	6	0	26	80	40	8	10
Chicken & Bacon Ranch	430	490	36	11	1	110	1020	14	5	7	2	30	80	35	8	15
Spicy Nacho Chicken	420	320	19	4	0	65	1220	20	5	8	0	20	80	70	6	10
Honey Mustard BBQ Chicken	454	420	24	8	0	90	1280	31	5	22	17	25	80	35	8	15
Sweet Onion Teriyaki Chicken®	423	300	10	5	0	70	1100	33	4	25	19	23	80	40	15	15
Italians																
B.M.T.®	407	540	46	14	1	90	1250	13	4	6	1	22	80	45	25	15
Spicy Italian	407	610	54	17	1	100	1450	13	4	5	0	22	80	50	25	15
5 Meat Italian	471	610	47	14	1	120	1690	14	4	7	2	35	80	45	25	20
Albóndigas a la marinara con MVP Parmesan Vinaigrette®	484	530	39	14	1	60	1360	25	7	11	4	23	90	50	30	20
Albóndigas y Pepperoni con MVP Parmesan Vinaigrette®	502	610	47	16	1	80	1650	26	7	11	4	26	90	50	30	20
Deli Classics																
Pavo	400	410	33	9	1	65	910	11	4	5	1	21	80	35	20	20
Jamón Selva Negra	400	420	33	9	1	65	950	13	4	6	1	20	80	35	20	10
Roast Beef	415	440	33	9	1	75	880	13	4	6	2	26	80	35	20	10
Cold Cut Combo®	408	470	39	10	1	85	1080	11	4	5	0	20	80	35	25	15
Atún	390	410	32	8	1	60	640	10	4	5	0	22	80	35	20	10
Veggie Delite ®	316	150	9	5	0	20	320	10	4	5	0	10	80	35	20	10
Clubs																
All American Club®	410	480	39	11	1	80	1270	13	4	7	2	22	80	35	15	15
Subway Club®	430	440	34	9	1	85	1310	14	4	7	2	24	80	35	15	20
Local Favorites **																
Gran Pastrami **	463	410	30	11	0	90	1930	15	5	7	0	26	80	35	15	25
B.L.T. **	345	420	36	8	0	50	550	11	4	6	1	13	70	35	6	10
Pavo y jamón **	400	420	33	9	1	65	930	12	4	6	1	21	80	35	20	15
Sub de pizza **	380	330	24	10	1	60	1030	15	5	7	1	17	80	50	25	15
Veggie Patty **	395	300	17	5	0	20	820	28	12	8	0	13	80	35	15	10

PROTEIN BOWLS

Protein Bowls																
Los valores incluyen una porción de carne de tamaño footlong, lechuga, espinaca, tomates, cebollas, chiles verdes, pepinos y aceitunas. Los valores no incluyen los aderezos ni el queso, a menos que se especifique.																
Cheesesteaks																
Steak Philly	403	630	46	16	1	170	1950	14	3	7	2	43	80	30	20	20
Chipotle Philly	415	600	41	17	1	175	2180	16	4	7	3	46	60	30	25	20
Cheesy Garlic Steak	417	630	42	10	1	140	1670	27	4	8	3	39	60	80	8	20
Chicken																
Pollo clásico	415	620	44	15	1	170	960	12	3	6	0	48	80	40	8	10
Chicken & Bacon Ranch	445	760	55	19	1	205	1750	14	4	7	2	55	80	30	10	15
Spicy Nacho Chicken	425	510	30	7	0	125	1870	26	5	9	1	35	70	90	8	15
Honey Mustard BBQ Chicken	466	620	36	14	1	170	2010	31	4	22	17	45	80	30	8	15
Sweet Onion Teriyaki Chicken®	432	470	18	10	1	140	1860	41	3	33	26	42	80	40	20	15
Italians																
B.M.T.®	401	820	68	23	2	165	2290	14	3	6	2	40	70	50	40	15
Spicy Italian	396	960	84	29	2	185	2610	14	3	5	1	39	80	60	40	20
5 Meat Italian	528	960	70	24	2	225	3170	17	3	8	4	66	80	50	40	30
Albóndigas a la marinara con MVP Parmesan Vinaigrette®	553	880	65	25	1	120	2340	37	8	14	6	42	90	60	50	25
Albóndigas y Pepperoni con MVP Parmesan Vinaigrette®	589	1040	79	31	1	160	2930	38	8	14	6	48	90	70	50	25
Deli Classics																
Pavo	386	560	42	13	2	115	1600	10	3	5	1	38	70	30	35	25
Jamón Selva Negra	386	580	43	14	1	115	1680	14	3	7	3	36	80	30	35	15
Roast Beef	415	610	42	14	1	130	1540	14	3	7	3	48	80	30	35	15
Cold Cut Combo®	401	670	55	16	1	155	1930	11	3	5	1	35	70	30	45	15
Tuna	394	750	62	17	1	120	1190	9	3	4	0	41	80	30	35	15
Clubs																
All American Club®	405	690	53	18	1	150	2330	15	3	9	3	40	80	30	20	20
Subway Club®	418	410	21	11	1	135	2280	16	3	9	3	44	70	30	20	25
Local Favorites **																
Gran Pastrami **	512	740	57	21	1	180	3430	17	4	9	0	46	80	30	25	40
B.L.T. **	276	560	49	13	0	85	890	10	3	7	3	22	60	35	6	15
Pavo y jamón **	386	570	42	14	1	115	1640	12	3	6	2	37	70	30	35	20
Sub de pizza **	372	600	46	20	1	120	1980	18	4	8	2	31	80	60	40	15
Veggie Patty **	404	540	33	10	1	45	1550	44	19	10	0	22	70	30	20	6

DESAYUNOS, PIZZAS Y SÁNDWICHES PEQUEÑOS

Hamburguesa de huevo con pan italiano artesanal de 6" **																
Los valores incluyen pan italiano artesanal de 6", huevo regular y queso americano. Dupliche los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").																
Jamón de la Selva Negra, huevo y queso con pan plano de 6"	207	500	25	9	0	275	1270	43	2	4	3	26	10	0	10	8
Huevo y queso con pan plano de 6"	178	470	24	8	0	265	1020	42	2	4	2	21	10	0	10	6
Tocino, huevo y queso con pan plano de 6"	193	550	30	11	0	280	1200	43	2	4	3	26	10	0	10	8
Bistec, huevo y queso con pan plano de 6"	221	540	26	10	0	295	1300	43	2	4	3	31	10	0	10	10
Hamburguesa de huevo en wrap **																
Jamón de la Selva Negra, huevo y queso	351	810	46	12	1	530	1930	58	2	5	2	42	15	0	20	30
Huevo y queso	295	740	44	12	1	505	1440	55	2	3	1	32	15	0	20	30
Tocino, huevo y queso	325	900	56	16	1	540	1790	57	2	5	2	42	15	0	20	30
Bistec, huevo y queso	366	860	48	14	1	560	1890	57	2	4	2	48	15	0	20	35
Pizza de 8***																
Queso	293	700	22	9	1	50	1370	95	4	8	3	29	30	8	40	35
Tocino**	308	780	28	12	1	65	1540	96	4	9	3	34	30	10	40	35
Albóndigas**	330	810	31	13	1	70	1590	98	5	8	3	35	30	8	40	35
Peperoni	311	780	29	12	1	70	1660	96	5	8	3	33	30	15	40	35
Sándwiches pequeños																
Ham & Jack (con queso Pepper Jack)**	71	160	4	2	0	20	550	21	<1	2	2	10	0	0	4	2
Italian Spice (con queso americano y MVP Parmesan Vinaigrette®)**	72	250	15	5	0	30	740	21	<1	2	2	9	2	6	4	2
Little Cheesesteak (con queso americano y salsa Baja Chipotle)**	71	180	7	3	0	20	450	21	1	2	2	8	2	4	2	2
Pavo (con queso Pepper Jack y mayonesa)**	81	210	9	3	0	25	570	20	1	2	0	11	6	0	4	0

PANES E INGREDIENTES

Panes																
Dupliche los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos porciones de 6").																
Pan italiano artesanal de 6"	71	210	2	1	0	0	380	39	1	3	2	8	0	0	0	0
Pan multicereal de 6"	71	200	3	0	0	0	350	36	3	4	4	9	0	0	0	0
Pan italiano de hierbas y queso de 6"	82	250	5	2	0	10	580	42	2	3	2	10	4	0	0	2
Pan de queso cheddar con jalapeños de 6***	82	240	5	2	0	5	500	39	2	3	2	9	4	2	0	0
Wrap	102	300	8	1	0	0	580	50	2	2	1	8	0	0	6	15
Pan italiano artesanal pequeño	47	140	2	1	0	0	250	26	<1	2	2	5	0	0	0	0

Se utilizan 2,000 calorías al día como consejo nutricional general, pero las necesidades calóricas varían.

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares agregados (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % VD
Pan multicereal pequeño	47	130	2	0	0	0	230	24	2	2	6	0	0	0	0	0
Cantidad en un sándwich o wrap de 6". Duplique los valores para la información nutricional de un footlong (un footlong = dos																
Aderezos y condimentos para sándwiches	14	70	7	1	0	5	125	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Baja Chipotle	14	25	0	0	0	0	115	6	0	5	5	0	0	0	0	0
Salsa barbacoa	18	30	3	2	0	5	150	1	0	1	0	1	2	25	0	0
Salsa de queso cheddar	28	80	9	2	0	0	340	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Giardiniera**	14	60	5	1	0	5	125	3	0	3	3	0	0	0	0	0
Mostaza con miel	14	30	0	0	0	0	120	8	0	8	8	0	0	0	0	0
Miel caliente	14	100	11	2	0	10	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mayonesa	14	10	1	0	0	0	170	1	0	0	0	0	0	0	0	2
Mostaza (amarilla)	5	45	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mezcla de aceite de oliva	9	45	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mezcla de aceite de oliva y vinagre	14	60	6	1	0	0	140	1	0	1	1	0	0	0	0	0
MVP Parmesan Vinaigrette®	14	80	8	2	0	5	100	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Salsa ranchera con granos de pimienta	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vinagre de vino tinto	14	80	9	2	0	5	150	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Alioli de ajo asado	14	40	4	1	0	5	240	2	0	1	0	0	4	2	0	0
Salsa sriracha	11	70	5	0	0	0	45	6	0	0	0	1	0	0	0	0
Subkrunch™	14	30	0	0	0	0	130	7	0	6	6	0	0	0	0	0
Teriyaki con cebolla dulce	Cantidad en un sándwich o wrap de 6"															
Condimentos y especias	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pimienta (negra)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Orégano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	0	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras																
Aguacate (en rebanadas) **	28	45	4	1	0	0	0	2	2	0	0	1	2	4	0	0
Aguacate (puré) **	35	70	6	1	0	0	130	3	2	0	0	1	0	0	0	0
Chiles banana (3 aros)	4	0	0	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0	6	0	0
Pepinos (3 rebanadas)	14	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Chiles verdes**	14	5	0	0	0	0	95	1	<1	0	0	0	0	0	0	0
Chiles verdes (3 tiras)	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0
Jalapeños (3 aros)	4	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Lechuga	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
Aceitunas (negras) (3 aros)	3	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebollas	7	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Pepinillos (ondulados) (3 chips)	12	0	0	0	0	0	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espinaca (baby)	7	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	15	2	0	2
Tomates (3 rebanadas)	35	5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	10	6	0	0
Queso																
Queso americano	23	80	7	5	0	20	420	1	0	1	0	4	8	0	8	0
Queso cheddar y Monterey (rallado)	28	110	9	5	0	25	170	1	0	0	0	7	10	0	2	0
Queso parmesano (rallado)	1	5	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	2	0
Pepper Jack	28	100	8	5	0	25	480	1	0	0	0	5	0	0	10	0
Queso provolone	25	90	7	4	0	20	220	1	0	0	0	6	8	0	15	0
Proteínas individuales																
Cantidad en un sub de 6" o una ensalada; duplique los valores para el footlong o el wrap.																
Carnes All-American Club (jamón, pavo, tocino)	72	140	8	3	0	45	650	2	0	1	1	15	0	0	0	2
Tocino (2 tiras)	15	80	6	3	0	15	170	1	0	1	1	5	0	0	0	2
Jamón Selva Negra	57	70	2	1	0	30	490	2	0	1	1	10	0	0	0	2
Ensalada de pollo	149	380	31	6	0	105	800	1	0	1	1	25	0	0	0	4
Carnes de Cold Cut Combo®	64	110	8	1	0	45	620	1	0	1	0	9	0	0	4	4
Hamburguesa de huevo	85	180	15	4	0	240	220	2	0	0	0	10	4	0	2	6
Salami de Génova (3 rebanadas*)	18	70	6	3	0	20	260	1	0	0	0	3	0	4	0	2
Pollo clásico	71	80	2	2	0	50	210	1	0	1	0	16	2	4	0	2
Pollo clásico (glaseado con salsa teriyaki con cebolla dulce)	85	110	2	1	0	50	350	9	0	8	7	16	0	4	0	2
Albóndigas	139	250	18	7	0	35	720	13	2	5	2	12	10	15	4	8
Pavo	57	60	2	1	0	25	450	0	0	0	0	11	0	0	0	0
Pastrami**	57	130	10	3	0	35	470	1	0	1	0	9	2	0	0	8
Peperoni (3 rebanadas)	18	80	7	3	0	20	290	1	0	0	0	3	0	4	0	2
Roast Beef	71	80	2	1	0	35	420	2	0	2	2	15	0	0	0	2
Pollo asado	71	90	4	1	0	50	400	0	0	0	0	15	0	0	0	2
Bistec (sin queso)	71	110	5	2	0	55	450	2	0	1	1	17	0	0	0	6
Carnes Subway Club® (pavo, jamón y carne asada)	92	110	3	1	0	45	690	3	0	2	2	17	0	0	0	6
Atún	74	250	23	2	0	40	310	0	0	0	0	12	0	0	0	2
Veggie Patty **	85	170	9	1	0	0	320	17	8	2	0	6	0	0	0	0

POSTRES Y COMPLEMENTOS

Galletas y postres																
Galleta con chips de chocolate	45	210	10	5	0	10	120	30	<1	18	18	2	0	0	0	10
Galleta de chocolate doble	45	210	9	5	0	15	125	29	1	20	19	2	0	0	2	10
Galleta de avena y pasas	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	10	3	0	0	2	6
Galleta de cheesecake con sabor natural a frambuesa	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	15	2	0	0	2	6
Galleta con chips de chocolate blanco y nueces de macadamia	45	210	10	5	0	15	125	28	<1	17	17	2	0	0	2	6
Puré de manzana**	90	70	0	0	0	0	0	16	3	13	0	0	0	0	0	2
Tortitas de papa**	108	190	9	3	0	0	600	24	3	1	0	3	0	0	2	60
Galleta con chips de chocolate (tamaño footlong)	285	1330	61	32	1	95	690	181	8	101	100	14	0	0	4	50
Sopa** (bowl de 8 oz)																
Brócoli y queso cheddar**	227	200	13	8	0	45	960	16	<1	7	0	9	20	15	20	2
Pollo con fideos**	227	70	3	1	0	15	1160	6	<1	1	0	7	15	2	2	0
Papa asada rellena con tocino**	227	200	14	7	0	45	910	17	1	4	0	9	10	15	10	2

Un dietista registrado recopiló esta información nutricional a partir de los siguientes datos: análisis nutricional de fabricantes de alimentos aprobados, laboratorios independientes y la base de datos de nutrientes del Departamento de Agricultura de EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA) para referencia estándar. La información nutricional que se presenta aquí se basa en recetas estándar y formulaciones de productos; sin embargo, pueden ocurrir ligeras variaciones debido a la estación del año, el uso de un proveedor alternativo, la región del país o pequeñas diferencias en el ensamblaje del producto. La información nutricional de estos productos se basa en las fórmulas e ingredientes más comunes.

* La cantidad de rebanadas de salami varía según la preparación.

** En ubicaciones participantes.

†El pan sin gluten se fabrica en un establecimiento libre de gluten. Sin embargo, otros artículos e ingredientes del menú de nuestros restaurantes contienen gluten y se preparan en equipos compartidos, por lo que no podemos garantizar que los artículos de nuestro menú sean 100 % sin gluten.