

Coolgreens Nutritional Data

<u>Menu Item</u>	Calorie	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Is it Gluten Free?	Does it Contain Garlic?	Does it Contain Soy?	Does it Contain Honey?	Is it Dairy Free?	Is it Animal Free?
Cous Cous	56	4	0	0	0.0	8	1	1	2	N	Y	Y	N	Y	Y
Signature Salads (include 2 oz. dressing)															
The Whole Deal	385	23	8	85	1.7	23	0	0	23	Y	N	Y	N	N	N
Sonoma	366	16.5	2	50	1.1	39	5	3	29	Y	Y	Y	Y	N	N
Plaza Skinny	413	23.5	4	174	1.5	30	10	10	29	Y	Y	Y	Y	Y	N
Bahamian Jerk	300	9.5	1	44	1.2	27	6	8	29	Y	Y	Y	Y	Y	N
SW Spicy Chicken	535	21	10	59	1.0	74	11	22	33	Y	Y	Y	Y	N	N
Asian Shrimp	593	35	5	110	1.3	45	9	25	32	N	Y	Y	Y	Y	N
Caesar Salad	368	12	5	56	1.0	32	5	2	32	N	Y	Y	Y	N	N
Chipotle Chicken	422	9	5	82	0.7	42	7	6	37	N	Y	Y	Y	N	N
Jamie's Greek	450	17	4	69	1.5	47	6	9	24	N	Y	Y	Y	N	N
Ahi Tuna	307	10	1	155	1.6	28	3	9	29	Y	N	Y	Y	Y	N
Caprese	320	14	5	7	1.8	50	2	12	12	N	Y	Y	Y	N	Y
Tree Hugger	236	12	1	0	0.0	16	10	6	31	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Sockeye Salmon	550	26	10	39	1.2	64	8	25	30	Y	Y	Y	Y	N	N
*Wheat wrap (add)	120	3	0	0	0.0	20	0	0	3	N	N	N	N	Y	Y
Dressings (1 oz.)															
Asian Ginger	73	4	2	0	0.7	8	1	10	1	N	N	Y	Y	Y	Y
Balsamic Vinaigrette	23	0	0	0	0.3	7	0	4	0	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Basil Vinaigrette	25	0	0	9	0.4	7	0	4	1	Y	Y	Y	Y	Y	N
Caesar Dressing	17	0	0	3	0.2	3	0	1	1	Y	Y	Y	N	Y	N
Chipotle Ranch	28	1	0	1	0.2	4	0	2	3	N	Y	Y	Y	N	Y
Greek Dressing	12	0	0	0	0.2	3	0	3	0	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Honey Dijon	44	1	0	0	0.5	6	0	16	0	Y	N	Y	Y	Y	Y
Jalapeno Lime Vinaigrette	16	0	0	0	0.4	6	0	3	0	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Poppy seed Vinaigrette	15	1	0	0	0.1	2	0	2	0	Y	N	Y	Y	Y	Y
Raspberry Vinaigrette	15	0	0	0	0.2	5	0	3	0	Y	N	Y	Y	Y	Y
Red wine Tarragon	21	0	0	0	0.3	4	0	2	0	Y	N	Y	N	Y	Y
Sherry Orange Basil	7	0	0	0	0.0	1	0	3	0	Y	Y	Y	Y	Y	Y
SW Vinaigrette	24	1	0	0	0.4	12	1	10	1	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Thai Vinaigrette	25	3	0	0	0.0	1	0	0	0	N	Y	Y	N	Y	Y
Pizzas															
BBQ Pizza	603	16	1	28	1.3	81	8	32	26	N	N	N	N	N	N
Hummus	821	26	4	25	2.9	116	15	11	25	N	N	N	Y	N	Y
Southwest Pizza	841	28	9	37	1.6	116	10	23	27	N	N	Y	Y	N	N
Skinny Pizza	762	43	7	15	1.1	72	9	9	26	N	N	Y	Y	N	Y
Green Pizza	762	30	1	0	1.3	98	12	26	26	N	N	N	N	Y	Y
Margarita Pizza	456	13	0	5	0.9	63	7	4	17	N	N	N	Y	N	Y
Formagio	546	18	5	15	1.2	68	6	9	21	N	Y	N	N	N	Y
Soups (12 oz. cup)															
Curry Corn Chowder	471	6	0	0	0.3	95	11	0	15	Y	Y	N	Y	Y	Y
Harvest Vegetable Soup	185	2	0	0	0.1	35	7	6	7	N	Y	N	Y	N	N
Roasted Butternut Squash	114	6	0	0	0.0	17	0	6	1	Y	N	N	N	Y	Y
Smokey Tomato	100	2	1	7	0.1	14	0	0	0	Y	Y	N	N	N	Y
Southwestern Chicken Chili	402	11	2	22	0.2	59	9	3	17	N	Y	N	Y	N	N
White Chicken Chili	419	5	2	26	0.4	73	9	1	22	Y	Y	N	N	N	N
Wild Mushroom and Arugula	171	0	0	0	0.0	20	7	5	6	Y	Y	N	N	N	Y