

# LIGHTHOUSE SELECTIONS™



Nuestro menú de selecciones "LightHouse™" contiene los platillos favoritos del menú, permitiéndote que disfrutes sin comprometer el sabor o tu dieta. Es fácil mantener tu camino con "LightHouse" como tu guía.

## APERITIVO

### Coctel de Camarones Jumbo

146 calorías, 2 carbohidratos, 2g grasa  
con una porción regular de salsa de coctel  
agrega 35 calorías, 9 carbohidratos, 0 g grasa

## MARISCOS

Servidos con tu selección de acompañamiento o ensalada. La langosta y el cangrejo vienen acompañados con mantequilla pura derretida o puedes substituir nuestra salsa de coctel original (Contenido nutricional de ensalada, acompañamiento, y salsas está mostrado separadamente).

### Cena de Coctel de Camarones Jumbo

Disfruta diez de nuestros camarones de coctel jumbo más grandes y succulentos  
243 calorías, 2 carbohidratos, 3g grasa

### Patatas de Cangrejo Snow (1 lb)

Patatas de cangrejo snow succulentas al vapor  
262 calorías, 0 carbohidratos, 4.5 g grasa

### Langosta Viva Maine

¡Lo último en frescura! Servido al vapor!  
145 calorías, 2 g carbohidratos, 1 g grasa

### Salsas

(Contenido nutricional para una porción regular)

#### Salsa de Coctel Grande

68 calorías, 17 carbohidratos, 0 g grasa

**Mantequilla derretida 100% pura**  
183 calorías, 0 carbohidratos, 21 g grasa

#### Rebanada de Limón

8 calorías, 2 carbohidratos, 0 g grasa

### Cola de Langosta Rock

Asada y servida fuera de la cascara  
258 calorías, 2 carbohidratos, 3g grasa

## PESCADO FRESCO – A LA PARRILLA O ASADO

Servido con tu selección de vegetal fresco, acompañamiento adicional, y ensalada (Contenido nutricional de ensalada y acompañamiento está mostrado separadamente).

### Tilapia

Porción media (186 calorías, 0 carbohidratos, 6 g grasa)  
Porción entera (346 calorías, 0 carbohidratos, 10 g grasa)

### Trucha Arco Iris

Porción media (273 calorías, 2 carbohidratos, 14 g grasa)  
Porción entera (512 calorías, 6 carbohidratos, 25 g grasa)

### Salmón

Porción media (258 calorías, 0 carbohidratos, 12 g grasa)  
Porción entera (578 calorías, 0 carbohidratos, 31 g grasa)

Dado a que los platillos en nuestro menú están preparados a mano y hay variación en los tamaños del pescado y mariscos, contenido nutricional puede variar. Gente que tiene sensibilidades de comida o requisitos alimenticios especiales no debe de confiar solamente en esta información.

## OTRAS ESPECIALIDADES

Servidos con tu selección de acompañamiento o ensalada. (Contenido nutricional de ensalada, acompañamiento, y salsas está mostrado separadamente).

### Platija Asada

Filetes ligeramente sazonados  
240 calorías, 0 carbohidratos, 5 g grasa

### Pollo a la Parrilla

Pollo marinado a la parrilla servido encima de arroz pilaf  
528 calorías, 38 carbohidratos, 14 g grasa  
Substituye brócoli fresco sazonado por el arroz pilaf  
380 calorías, 14 carbohidratos, 9 g grasa

## AGREGA A CUALQUIER PLATILLO

Servido con mantequilla derretida 100% pura o puedes substituir nuestra salsa de coctel original como un alternativo delicioso sin grasa (Contenido nutricional de la salsa está mostrado separadamente).

### Patatas de Cangrejo Snow

129 calorías, 0 carbohidratos, 2 g grasa

### Patatas de Cangrejo King

163 calorías, 0 carbohidratos, 3 g grasa

### Cola de Langosta Maine

104 calorías, 2 carbohidratos, 5 g grasa

## PARA ACOMPAÑAR

(contenido nutricional para una porción)

### Ensalada Jardinera

52 calorías, 9 carbohidratos, 2 g grasa  
con vinagreta de vino tinto  
agrega 49 calorías, 5 carbohidratos, 3 g grasa  
agrega camarones pequeños por solo 99¢  
agrega 30 calorías, 1 carbohidrato, 1 g grasa

### Cheddar Bay Biscuits™

160 calorías, 17 carbohidratos, 9 g grasa (cada uno)

## ACOMPAÑAMIENTOS

(contenido nutricional para una porción)

### Brócoli Fresco Sazonado

60 calorías, 12 carbohidratos,  
5 g fibra, 0 g grasa

### Vegetales Frescos con Mantequilla

143 calorías, 9 carbohidratos,  
3 g fibra, 12 g grasa

### Papa Horneada con Pico de Gallo

185 calorías, 37 carbohidratos, 4.5 g fibra, 2 g grasa

### Arroz Salvaje Pilaf

208 calorías, 36 carbohidratos,  
2 g fibra, 5 g grasa

### Papa Horneada (sin nada encima)

179 calorías, 36 carbohidratos,  
4 g fibra, 2 g grasa

## BEBIDAS

(contenido nutricional para una porción)

### Michelob Ultra

95 calorías, 2 carbohidratos, 0 g grasa

### Sutter Home Cabernet Sauvignon

138 calorías, 4.5 carbohidratos, 0 g grasa

### Sutter Home Chardonnay

147 calorías, 5 carbohidratos, 0 g grasa

### Limonada Minute Maid® Light™

5 calorías, 1 carbohidrato, 0 g grasa

### Diet Coke®

0 calorías, 0 carbohidratos, 0 g grasa

### Agua Perrier o Dannon, Té helado, té caliente o café sin azúcar

0 calorías, 0 carbohidratos, 0 g grasa

