

## PLATS DE SUGGERIMENTS

Del 15 de maig al 15 de juny

### RESTAURANT LES CORONES

Sonso amb all i bitxo: Preu segons mercat  
Sonso fregit a l'andalusa: Preu segons mercat  
Avda. Roma, 50 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 00 99

### RESTAURANT ALBA

Sonsos de l'Estartit: 14€  
Sonsos de l'Estartit amb ou de corral i tòfona de primavera: 23€  
Pl. de l'Església, 2 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 14 22

### RESTAURANT LA PALMERA

Sonsos a l'andalusa amb patates palla i romesco de carbassa rostida: 19,00€  
Llamàntol a la brasa de carbó amb sonsos i ou ferrat: 27,00€  
Llom de bacallà rostit amb crema d'api celeri, sonsos i gamba de vidre: 25,00€  
C. Platja, 2 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 09 75

### RESTAURANT GARBÍ

Cassoleta de sonsos i cloïsses amb all, bitxo i vi blanc: 19,00€  
Sonsos fregits: 15,50€  
Sèpia amb pèsols: 17,00€  
Pg. Marítim, 46 - **L'Estartit** - Tel. 972 09 50 72

### RESTAURANT RACÓ DEL PORT

Sonsos de l'Estartit estil Racó del Port: 15,50€  
Pg. Marítim, 40 - **L'Estartit** - Tel. 629 33 27 20

### RESTAURANT LA SAL

Sonsos a la Donostiarra amb ou ferrat: 16,90€  
Sonsos fregits: 15,50€  
Pg. Marítim, 19 - **L'Estartit** - Telèfon: 972 75 09 76

### RESTAURANT LA XULA

Sonsos com si fossin angules: 18,50 €  
C. Platja, 26 - **L'Estartit** - Telèfon: 972 64 88 56

### RESTAURANT LA GALERA DE CAN PAU

Sonso fregit de l'Estartit: Preu segons mercat  
Pg. Marítim, 29 - **L'Estartit** - Telèfon: 972 09 27 73

## Cap de setmana del SONSO de l'Estartit

### Divendres 17 de maig

**Matí:** Jornades tècniques del sonso  
**17:30:** Plaça Beatles (costat Oficina de Turisme): Contes de mar amb l'Estar i en Tit, a càrrec de la Biblioteca Mar de Llibres de l'Estartit

### Dissabte 18 de maig

Plaça 1 d'octubre, Port de l'Estartit  
**11:00:** Esmorzar de pescadors: **Sonsada popular**  
**11:00 - 13:00:** Tallers familiars "Taller d'estampació de peixos", a càrrec de la Companyia La Sal d'Olot  
**11:30:** Concert d'havaneres amb el grup Les Anxovetes  
**17:00:** Visita guiada Terra de Pescadors. Cal inscripció prèvia a [info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com)

### Diumenge 19 de maig

**11:00:** Plaça de l'Església: Bateig dels capgrossos de l'Estar i en Tit  
**Tot seguit:** Cercavila fins al Port a càrrec de la Colla Gegantera Xiscu i Remei i dels capgrossos de l'Estar i en Tit, acompanyats pels Grallers del Montgrí i la Colla Gegantera de Caldes  
**12:00:** Plaça 1 d'octubre, Port: Espectacle familiar "En Bernat el pescador" amb Galíot Teatre

**Durant tot el cap de setmana:** Exposició al Museu de la Mediterrània: "Nanses i pescadors"

**Més informació:** [www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

# Jornades Gastronòmiques del SONSO

TORROELLA DE MONTGRÍ  
L'ESTARTIT

del 15 de maig al  
15 de juny de 2024

## RESTAURANTS

### TORROELLA

Camí de l'Aigua  
Picasso

### L'ESTARTIT

Alba  
Can Dalfó  
Club Nàutic  
Garbí  
La Galera de can Pau  
La Palmira  
La Sal  
La Xula  
Les Corones  
Medes II  
Racó del Port



Ajuntament de  
Torroella de Montgrí



Entitat Municipal  
Descentralitzada de l'Estartit



Operació cofinançada pel Fons Europeu Marítim, de Pesca i d'Aqüicultura (FEMPA), amb el suport de:



## Degusta el mar a les Jornades Gastronòmiques del Sonso!

A partir del **15 de maig** fins al **15 de juny**, els restaurants de Torroella de Montgrí i l'Estartit s'uneixen per celebrar les **Jornades Gastronòmiques del Sonso**, un peix característic del nostre mar àmpliament apreciat en el món culinari.

El **sonso de l'Estartit** és un producte pescat des de la **Confraria de Pescadors de l'Estartit** amb les **arts de pesca tradicional que són garantia de qualitat i sostenibilitat**. Amb el consum d'aquest producte tan autèntic promovem el manteniment d'un sector primari tan essencial pel nostre territori.

Durant un mes, podràs gaudir de menús especials creats per a l'ocasió, amb **tota mena de plats, tant tradicionals com innovadors**, que tenen com a estrella principal el sonso. Descobreix noves receptes i torna a gaudir dels sabors de sempre amb un toc d'originalitat.

I per acompanyar aquesta experiència gastronòmica inoblidable, què millor que uns **vins de la terra de màxima qualitat** per a maridar a la perfecció amb els plats de sonso.

A més de la gastronomia, les Jornades Gastronòmiques del Sonso també ofereixen un **entorn ideal per a portar a terme una escapada gastronòmica**. Gaudeix del paisatge mediterrani, passejat per Torroella i l'Estartit i relaxa't amb el nostre entorn.

No et perdís l'oportunitat de **descobrir el sabor del mar** a les Jornades Gastronòmiques del Sonso!

**Reserva la teva taula ja i prepara't per a una experiència gastronòmica inoblidable.**

## MENÚS

Del 15 de maig al 15 de juny

### RESTAURANT ALBA

**Entrant:** Sonsos de l'Estartit - Musclos a la brasa

**Plat principal:** Arròs al quadrat de Pals amb sèpia de la nostra costa i gambes de Palamós

**Postres** (a escollir): Coulant de xocolata 'recepta pròpia' amb gelat de vainilla Bourbon fet nostre o Pastís de formatge 'recepta pròpia'

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà

**42,00 € / persona** (mínim 2 persones) Cal reserva prèvia

Pl. de l'Església, 2 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 14 22

### RESTAURANT PICASSO

**Entrant:** Sonsos a l'andalusa amb salsa de wasabi

**Plat principal:** Cassoleta de sèpia i escarxofes

**Postres:** Xuixo a la brasa

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà

**34,00 € / persona** (mínim 2 persones) - Cal reserva prèvia

Ctra. de la Gola del Ter s/n - **Torroella de Montgrí**  
Tel. 972 75 75 72

### RESTAURANT CLUB NÀUTIC ESTARTIT

**Entrant:** (per compartir): Anxoves de l'Escala amb pa amb tomata - Amanida de formatge de cabra amb fruits vermells i poma de Torroella - Sonsos fregits - Gambetes a l'all

**Plat principal:** (a escollir): Rap a la donostiarra o Galta de vedella confitada amb allioli confitat

**Postres:** Flam de recuit de Fonteta

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà

**40,00 € / persona** (mínim 2 persones)  
Només caps de setmana - Cal reserva prèvia

Pg. Marítim, s/n - **L'Estartit** - Tel. 972 75 04 01

### RESTAURANT HOTEL MEDES II

**Entreteniment de benvinguda:** Gelea de poma i mar

**Entrant:** Sonsos arrebossats amb sal de llima i amanida de pera i cogombre confitat

**Plat principal:** Crestes japoneses de sèpia de l'Estartit amb arròs socarrat i emulsió d'algues

**Postres:** Pa amb xocolata, oli i sal

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà

**35,00 € / persona** - Cal reserva prèvia

C. Guillem de Montgrí, 38 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 08 80

### RESTAURANT CAN DALFÓ

**Entrant** (a escollir): Sonsos a la manera tradicional o Musclos al vapor

**Plat principal** (a escollir): Cassola d'arròs amb sèpia de l'Estartit o Calamars farcits de peix i marisc

**Postres:** Postres a escollir de la carta

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà

**34,50 € / persona** (mínim 2 persones)

C. Santa Anna, 13 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 10 32

### RESTAURANT LES CORONES

**Entrant:** Musclos - Navalles o cloïsses - Sonsos de l'Estartit

**Plat Principal** (a escollir): Turbó o rap a la brasa

**Postres** (a escollir): La Tatin de Les Corones o Pastís de formatge de Les Corones

Aigua i vi del Celler Castell de Peralada DO Empordà

**65,00 € / persona** (mínim 2 persones)  
Taula completa - Cal reserva prèvia

Avda. Roma, 50 - **L'Estartit** - Tel. 972 75 00 99

### RESTAURANT CAMÍ DE L'AIGUA (HOTEL MOLÍ DEL MIG)

**Entrant:** Degustació de formatge de cabra d'Ullastret amb oli d'oliva del Pedrigolet (oli d'oliva verge del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter) - Mini patata al caliu amb hot chili romesco - La paperina de sonsos cruixents - La cassoleta de clova de la Llotja

**Plat Principal:** Arròs negre de sèpia elaborat amb la varietat Baronet de l'Estany de Pals i allioli suau d'anxoves de l'Escala

**Postres:** 'Empordamisú' versió del clàssic tiramisú amb productes locals: recuit de drap, melindro esponjós, ratafia i cafè.

Aigua i vi del celler Castell de Peralada DO Empordà, cafè o infusió.

**39,00 € / persona** (mínim 2 persones) - Cal reserva prèvia

Camí del Molí del Mig, s/n - **Torroella de Montgrí**  
Tel. 972 75 53 96