

2018

DE LA

SÈPIA

L'ESCALA · TORROELLA DE MONTGRÍ · L'ESTARTIT

DE L'1 AL 30 DE JUNY

JORNADES
GASTRONÒMIQUES

23

RESTAURANTS
PARTICIPANTS

Ensenia't!



DE LA

JORNADES
GASTRONÒMIQUES

SÈPIA

Ens sumem al projecte sèpia, un projecte que té per objectius la reproducció de les sèpies per recuperar les seves poblacions i per ajudar als pescadors artesanals a recuperar una pesca tradicional i sostenible.

Amb aquestes jornades, i des dels fogons dels restaurants, l'Escala, Torroella de Montgrí i l'Estartit, s'uneixen per crear un nou producte turístic diferenciat, de qualitat i de km 0, que potencia el treball conjunt i els valors de treballar a l'espai protegit del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, aportant un valor afegit al producte a través de la pesca tradicional i sostenible. Un producte gastronòmic pescat, cuinat i elaborat en aigües d'un paratge natural i que és mostra de la unió de diferents sectors econòmics dels municipis de l'Escala, Torroella de Montgrí i l'Estartit.



RESTAURANTS
DE L'ESCALA



01

CAN MIQUEL

Entrants

Bunyols de bacallà

Caviar d'albergínia, mascarpone,
parmesà, tomata i seitons

Principal

Sèpia de l'Escala amb ceba, arròs, ou i alfàbrega

Postres

El nostre mel i mató

Preu
28 €

Aigua i vi inclòs

Celler
Oriol Blanc
Broc Negre

Platja Montgó
Tel. 972 77 14 52
restaurant@canmiquel.com
www.canmiquel.com

02

EL ROSER 2

Entrants

Anxoves de l'Escala amb tàrtar de tomàquet en diferents textures i alfàbrega

Pop a la brasa amb cansalada, patata i oli d'oliva

Principal

Mero amb estofat de sèpia de l'Escala, cigrons, botifarra i allioli de tinta

Postres

Milfulles de cruixent de crema, vainilla i gelat de pinyons

Preu
45 €

Aigua, vi i cafè
no inclòs

Passeig Lluís Albert, 1
Tel. 972 77 11 02
restaurant@elroser2.com
www.elroser2.com

03

HOSTAL EL ROSER

Entrants

Torrades amb anxoves de l'Escala

Ravioli de mató fumat, anxoves de l'Escala i vinagreta d'ou, arbequina i amanida

Bunyols de bacallà amb romesco

Petits tournedós de peus de porc amb sèpia de l'Escala i garnatxa

Principal

Arròs de sèpia de l'Escala i costelló

Postres

Cremòs de xocolata i estofat de fruites vermelles

Preu
35 €

Aigua i 1/2 l. vi de l'Empordà inclòs

C/ Església, 7
Tel. 972 77 02 19
restaurant@elroserhostal.com
www.elroserhostal.com

04

LA BARRA DEL PORT

Entrant

Pinxo de rap i llagostins
amb tempura i maionesa de soja

Principal

Sèpia de l'Escala amb puré d'albergínia,
olivada negra i tomàquet

Postres

Coulant de xocolata amb gelat de vainilla

Preu
35 €

Aigua,
Sinus blanc o Sinus negre
(DO Empordà) inclòs

C/ Port de la Clota
Tel. 972 77 06 74
info@labarradelport.com
www.labarradelport.com

05

LA BRASA DE CAN MIQUEL

Entrants

Anxova de l'Escala

Tàrtar de sèpia de l'Escala

Musclos a la brasa

Principal

Sèpia de l'Escala a la brasa

Postres

Mousse d'avellana amb praliné cruixent

Preu

35 €

Aigua, vi
i cafè inclòs

Platja de Montgó, s/n
Tel. 972 77 14 52
labrasa@canmiquel.com

06

LA CALA - CAL PEP

Entrant

Entrant de marisc
(musclos, gambes i calamarsets)

Principal

Fideuà de sèpia de l'Escala

Postres

A triar un pastís artesà

Preu
25 €

Pa, aigua i vi de l'Empordà
(blanc o negre) inclòs

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

Josep Maria Isern, 2
Tel. 972 77 26 79
info@restaurant-lacala.com
www.lacala-restaurant.com

07

LA CARAVEL·LA

Plat estrella

Sucar-hi pa de pescador
amb sèpia de l'Escala i ous trencats

Preu

15 €

Aigua, copa de vi
i pa inclòs

La Platja, s/n

Tel. 972 77 40 43

08

LA LLAR DELS PESCADORS

Entrant

Pop a la gallega

Principal

Sèpia de l'Escala farcida de lluç, bacallà
i gamba sobre el seu llit de faves

Postres

Pinya amb crema

Preu
25 €

Aigua, vi
i cafè inclòs

Port de la Clota
Tel. 972 77 42 61

info@lallardels pescadors.net
www.lallardels pescadors.net

09

LA TERRASSA D'EMPÚRIES

Plat estrella

Sucar-hi pa de pescador
amb sèpia de l'Escala i ous trencats

Preu

15 €

Aigua, copa de vi
i pa inclòs

Plaça Major, 6
Sant Martí d'Empúries
Tel. 972 77 32 04

10

MIRYAM

Entrants

Anxoves de l'Escala amb coca
Cargols de Vera
Cloïsses petites saltejades
Musclos
Navalles en escabetx

Principal, a escollir:

Sèpia de l'Escala amb pèsols
Rossejat de fideus amb sèpia de l'Escala

Postres

Postres fets a casa

Preu
39 €

Beguda i cafè
no inclòs

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

C/ Ronda del Pedró, 4
Tel. 972 77 02 87
purimiryam@gmail.com
www.restaurantmiryam.com

11

MOLÍ DE L'ESCALA

Joc de les anxoves

Oliva gordal amb anxoves de l'Escala
Anxova amb pa i tomàquet 2018
Nitro piruleta d'anxova i pesto

Primer plat

Còctel de gambes amb gelat de salsa rosa

Segon plat

Raviolis de marisc amb tàrtar de sèpia de l'Escala

Tercer plat

Sèpia de l'Escala – brasa i brutisca

Postres

Cremós de passió amb roques de xocolata

Preu
40 €

Beguda no inclosa

Camí de les Corts, s/n
Tel. 972 77 47 27
info@molideslescala.com
www.molidelescala.com

12

NAVILI

Aperitius

Torrada amb anxova de l'Escala

Croqueta de sèpia de l'Escala i espinacs

Sopeta de pèsols amb tallarines de sèpia de l'Escala

Entrants

Carpaccio de sèpia de l'Escala, tinta, alls negres,
pinyons i tomàquets secs

Principal

Arròs melós de sèpia de l'Escala

Postres

Xocolata...

Preu amb
maridatge

72 €

Preu sense
maridatge

62 €

Pa, aigua i cafè inclòs

*El 10% de la recaptació
en els menús de les jornades de la
Sèpia serà donat al Projecte Sèpia*

C/ Romeu de Corbera, 1
Tel. 972 77 12 01
restaurantnavili@gmail.com
www.restaurantnavili.com

Pica- pica

Anxoves amb pa amb tomàquet
Gambes a la planxa
Sepietes

Principal

Arròs negre amb sèpia de l'Escala

Postres

Mel i mató

Preu
32 €

Aigua, pa i vi
de l'Empordà inclòs

Avda. Ave Maria, 1
Tel. 972 77 02 45
info@rallyehotel.es
www.rallyehotel.es

MENJAR PER EMPORTAR

14 BOONÍSSIM CUINA MEDITERRÀNIA

Tapetes

Croquetes de sèpia de l'Escala amb tinta
"Salpicón" de sèpia de l'Escala i musclos amb escabetch
Xupa-xup de porc ibèric i sèpia de l'Escala
Flocs de sèpia de l'Escala i ceba a l'andalusa

Principal

Arròs melós de sèpia de l'Escala, carxofes, salsitxes i llagostins

Postres

Maduixes infusionades amb nata

**Dissabtes
i diumenges
fins les 15.30 h
Previ encàrrec!**



Preu
22 €

Dipòsit per a paella 20 €
Per emportar. Mínim 2 persones

C/ Closa d'en Llop, 64 · Nau 3
Tel. 972 04 05 91

RESTAURANTS DE
➤ TORROELLA DE MONTGRÍ
I L'ESTARTIT



15

PICASSO

Benvinguda amb copa de cava

Entrants

Assortiment de clova (musclos, cloïsses, cargols punxencs, escopinyes i navalles)

Principal

Cassoleta de sèpia de l'Estartit amb carxofes i bolets

Segon plat

Llobarro al forn

Postres, a escollir:

Gelat de recuit amb mel

Sorbet de mojito

Preu

40 €

Aigua i vi
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

Torroella de Montgrí
Platja de la Gola del Ter
Tel. 972 75 75 72

www.hotelpicasso.net

Entrants

Raviolis de musclo amb carpaccio de bolets i bisque d'escamarlans

Macarrons de navalles amb favetes de l'avi

Tàrtar d'ostra amb caviar de vedella i la seva perla

Llagostins al foc amb mató caramel·litzat

Principal

Turnedó de rap a la brasa i suquet de sèpia de l'Estartit amb biscuit aeri

Postres

Bombó de caramel bufat i trufa

Preu

38,50 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

L'Estartit

C/ Guillem de Montgrí, 38

Tel. 972 75 08 80

www.hotelmedes.com

17

LA XULA

Entrants

Sèpia a la brasa amb la seva picada

Principal

Arròs amb sèpia de l'Estartit i llagostins

Postres, a escollir:

Crema catalana

Coca de poma

Preu
37 €

Vi Ca N'Estruc
i aigua

L'Estartit
C/ de la Platja, 26
Tel. 972 64 88 56
restaurantlaxula@gmail.com

18

CLUB NÀUTIC ESTARTIT

Entrants

Musclos al vapor
Amanida de verdures rostides i gambes
Cloïsses amb salsa verda
Navalles a la planxa

Principal

Sèpia de l'Estartit a la planxa amb pillada

Postres

Sorbet de llimona amb coulis de maduixa

Preu
35 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

*Només caps de setmana
i amb reserva prèvia*

L'Estartit
Passeig Marítim, s/n
Tel. 972 75 04 01

www.cnestartit.es

19

CAN DALFÓ

Entrants

Entremesos de marisc (escopinyes, musclos al vapor, navalles i gambes de Palamós)

Principal

Arròs a la cassola a l'antiga, fet amb sèpia de l'Estartit

Postres

A escollir

Preu
36,50 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

L'Estartit
C/ del Port, 10 · C/ Santa Anna, 13
Tel. 972 75 10 32

www.hostaldalfo.com

Entrants

Tellerines

Gambes a la planxa amb all i julivert

Musclos al cava

Tàrtar de tonyina

Principal, a escollir:

Turbot a la planxa o al forn

Llobarro a la planxa o al forn

Sèpia de l'Estartit a la planxa

Paella marinera

Sarsuela

Postres, a escollir:

Pastís Ginkgo

Pastís de formatge

3 boles de gelat de l'Angelo al gust

Preu
40 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

L'Estartit
Av. de Grècia, 61
Tel. 972 75 07 75
www.hotelnereida.com

21

HOTEL SANTA ANNA

Entrants

Xarrup de crema de marisc
Mini mariscada

Principal

Sèpia de l'Estartit amb carxofes
i purè de poma de l'Empordà

Postres, a escollir:

Rosa de poma
Sorbet casolà

Preu
35 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà
Cafè inclòs

L'Estartit
C/ del Port, 46
Tel. 972 75 13 26
info@hotelsantanna.com
www.hotelsantanna.com

22

GASTROBAR CAN SÁNCHEZ

Menú de tastets

Coca de sardines amb formatge fresc
i confitura de tomata

Tàrtar de tomata amb anxoves i piparra

Bomba-brava de sèpia de l'Estartit

Croqueta de sèpia de l'Estartit amb la seva tinta i pipeta d'allioli

Llagostins cruixents amb arròs verd i romesco

Mini hamburguesa de calamar

Mandonguilles amb sèpia de l'Estartit

Postres

Maduixes estofades al pebre rosa
amb crema i crumble d'avellana

Preu
35 €

Aigua i vi
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

Taula completa

L'Estartit
Av. Roma, 48
Tel. 972 75 03 32

www.cansanchez.com

23

LA PALMERA

Aperitiu

Copa de cava de benvinguda amb
mini-croquetes de musclos i gambes

Entrants

Xips de carxofes a la planxa amb
vieires i oli verge extra Umami

Gambes vermelles grans a la planxa

Principal

Cassola d'arròs de Pals amb sèpia
de l'Estartit i llagosta

Postres

Sopeta de pinya a la menta fresca amb gelat de coco

Preu
40 €

Aigua i vi
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

L'Estartit
C/ de la Platja, 2
Tel. 972 75 09 75 | 628 26 59 74

Entrants

Carpaccio de salmó amb vinagreta de mel i mostassa

Musclos a la planxa

Navalles amb oli d'all i julivert

Cloïsses saltejades

Filet de bacallà a la brasa amb "ajada gallega"

Principal, a escollir:

Rap

Lluç de la costa

Rèmol (turbó)

Llobarro

Arròs de sèpia de l'Estartit amb cloïsses

Postres

Maduixes negades amb xocolata

Preu
46,50 €

Aigua i vi inclòs
Celler Castell de Perelada
DO Empordà

*El menú es servirà mínim
per a dues persones*

L'Estartit
Av. Roma, 50
Tel. 972 75 00 99
www.lescorones.cat

Taller de cuina de la sèpia al MARAM

Sèpia amb vermut Com netejar i cuinar la sèpia



Al Port de l'Escala, a la cuina del MARAM, us oferim l'oportunitat de veure com la peixatera Montse Xifra (Peixos Xifre) neteja i cuina un plat amb sèpia, que degustarem amb un vermut.
Cal reserva prèvia.



2 i 16 de juny



Adults: 15 € · Nens (entre 5 i 12 anys): 10 €
Gratuït els menors de 4 anys



De les 11.15 a les 13 h



Maram · Centre d'Interpretació del Peix

Port Pesquer, s/n · 17130 l'Escala (Girona) · T. 972 77 65 97

Reserves: www.visitlescala.cat · info@maram.cat · www.maram.cat



Participa en el sorteig d'un cap de setmana amb activitat complementària!

Retalla aquesta butlleta, omple els camps corresponents degudament amb lletra clara i en majúscula a poder ser, grapa-hi els dos tiquets necessaris del restaurants on hagueu fet el menú (imprescindible un de l'Escala i un de l'Estartit) i diposita la butlleta a les urnes que trobareu en qualsevol de les oficines de turisme de l'Escala o de l'Estartit.

Entraràs en el sorteig d'un cap de setmana per a dues persones amb nit d'hotel i activitat complementària combinant les dues poblacions. Si escullis hotel a l'Escala, l'activitat serà a l'Estartit i viceversa. Sort!

Nom i cognoms

Adreça electrònica

Telèfon de contacte

Població



www.visitlescala.cat
www.visitestartit.com



L'Escola-Empúries



Torroella · l'Estartit · illes Medes

www.visitestartit.com



L'ESTARTIT - ILLES MEDES
Estació Nàutica



Parc Natural
del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter



Generalitat
de Catalunya



Confraria
de Pescadors
de l'Escala

