

## PLATS DE SUGGERIMENTS

Del 15 de maig al 15 de juny

### RESTAURANT ALBA

Sonsos de l'Estartit: 15 €

Sonsos de l'Estartit amb ou de corral i tòfona de primavera: 24 €

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

### RESTAURANT CLUB NÀUTIC ESTARTIT

Sonsos de l'Estartit amb ous ferrats: 22 €

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

### RESTAURANT GARBÍ

Cassoleta de sonsos i cloïsses amb all, bitxo i vi blanc: 19 €

Sonsos fregits: 15,50 €

Sèpia amb pèsols: 17 €

Pg. Marítim, 46 – L'Estartit – Tel. 972 09 50 72

### RESTAURANT EL RACÓ DEL PORT

Sonsos de l'Estartit estil Racó del Port: 16 €

Pg. Marítim, 40 – L'Estartit – Tel. 972 75 14 79

### RESTAURANT LA PALMERA

Sonsos a l'andalusa amb pa de coca amb tomata: 18 €

Mitja llagosta a la planxa amb ous de pagès i sonsos fregits: 45 €

C. Platja, 2 – L'Estartit – Tel. 972 75 09 75

### RESTAURANT LA SAL

Sonsos a la donostiarra amb ou ferrat: 16,90 €

Sonsos fregits: 15,50 €

Pg. Marítim, 19 – L'Estartit – Tel. 972 75 09 76

### RESTAURANT LA XULA

Sonsos com si fossin angules: 18 €

C. Platja, 26 – L'Estartit – Tel. 972 64 88 56

### RESTAURANT LES CORONES

Sonsos amb all i bitxo: Preu segons mercat

Av. Roma, 50 – L'Estartit – Tel. 972 75 00 99

### RESTAURANT POP & ROLL

Sonso en tempura amb sabors orientals i ou ferrat de corral: Preu segons mercat

Pg. Marítim, 16 – L'Estartit – Tel. 972 72 95 97

17 i 18 de maig de 2025

## Cap de Setmana del **SONSO** de l'Estartit

### PORT DE L'ESTARTIT

#### Dissabte 17 de maig

11 h Esmorzar de pescador: **Sonsada popular**

11 h Taller familiar: **Peix d'art**,  
a càrrec de **Cocu Associació Cultural**

11.30 h Concert vermut amb **Cant de Taverna**

18 h **L'Estartit té gust de mar.**

Visita comentada amb encant per conèixer  
la història i les històries de l'Estartit

Cal inscripció prèvia a: [espaimedes@torroella-estartit.cat](mailto:espaimedes@torroella-estartit.cat)

#### Diumenge 18 de maig

11 h Taller familiar: **Vull ser pescador:**

(al Mirador de l'Espai Medes)

A càrrec de la **Confraria de Pescadors**.

Un recorregut carregat d'experiències vivencials  
per conèixer d'una manera pràctica el dia a dia  
de la gent del mar.

Cal inscripció prèvia a: [espaimedes@torroella-estartit.cat](mailto:espaimedes@torroella-estartit.cat)

12 h Espectacle familiar: **Els secrets del fons del mar**,  
amb **Sensedrama Teatre**

12 h **Espai Medes. Un viatge al fons del mar.**

Visita comentada

Cal inscripció prèvia a: [espaimedes@torroella-estartit.cat](mailto:espaimedes@torroella-estartit.cat)

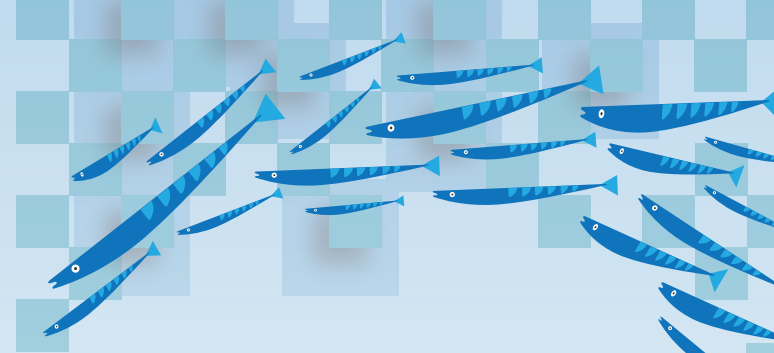


**Dissabte 17 · Biblioteca Mar de Llibres · 17 h**

**Temps era temps, racons de l'Estartit de fa 50 anys**

Audiovisual de Josep Marquès

I durant tot el cap de setmana: **Exposició a l'Espai Medes**



del 15 de maig al 15 de juny

## Jornades Gastronòmiques del **SONSO**

TORROELLA DE MONTGRÍ  
i L'ESTARTIT

A TORROELLA

Camí de l'aigua (Molí del Mig)

A L'ESTARTIT

Alba

Can Dalfó

Club Nàutic

Garbí

El Racó del Port

La Palmera

La Sal

La Xula

Les Corones

Medes II

Pop & Roll

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

A partir del **15 de maig** fins el **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 tradicionals 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, passeja't 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.**

## MENUS

### RESTAURANT ALBA

**Entrants:** 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 Perelada DO Empordà

44 €/persona (mínim 2 persones) – Cal reserva prèvia

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

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

**Entrants per compartir:** 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 chiili 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:** Recuit d'Ullastret

Aigua i vi del celler Castell de Perelada DO Empordà

39 €/persona (mínim 2 persones) – Cal reserva prèvia

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

### RESTAURANT CAN DALFÓ

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

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

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

Aigua i vi del celler Castell de Perelada DO Empordà

34,50 €/persona (mínim 2 persones)

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

### RESTAURANT LA XULA

**Els nostres platillos per compartir:**

Musclos en escabetx

Pa amb tomàquet

Amanida de tomàquets i ceba tendra

Sonsos com si fossin angules

Sèpia a la Brasa

**Postres (a escollir):** Crema catalana o Coca emborratxada o Trufes

Aigua i vi del celler Castell de Perelada DO Empordà

35 €/persona (mínim 2 persones)

Menú disponible de dilluns a divendres no festius

C. Platja, 26 – L'Estartit – Tel. 972 64 88 56

### RESTAURANT LES CORONES

**Entrants per compartir:** Sonsos

Musclos

A escollir entre navalles, cloïsses

o raves a l'andalusa

**Plat principal (a escollir):** Turbó o Rap o Corball a la brasa

**Postres (a escollir):** Tatin casolà o Pastís de formatge casolà

Aigua i pa inclosos

65 €/persona (mínim 2 persones, taula completa)

Cal reserva prèvia

Vi del celler Castell de Perelada DO Empordà no inclòs al preu del menú

Av. Roma, 50 – L'Estartit – Tel. 972 75 00 99

### RESTAURANT HOTEL MEDES II

**Entreteniment:** Sobrassada de mar amb cruixent de pa

**Entrant:** Uns sonsos diferents, Sonsos arrebossats amb farina de cigró, sorbet d'ajo blanco i amanida de fruites

**Plat principal:** El peix de costa, Turbot sense espines sobre planxa de sal amb ravioli de gamba i carbó de tinta

**Postres:** Jalea de wakame amb cremós de coco, gelat de caramel i flor de sal

Aigua i vi del celler Castell de Perelada DO Empordà

47 €/persona (mínim 2 persones, taula completa)

Cal reserva prèvia

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