

Linga Longa Menu/Menü 2024 - Quartal 1 / Term 1

All meals are inclusive of Salad Bar and Nachtish/ Alle Mahlzeiten sind inklusive Salatbar und Nachtisch

Date	Montag / Monday	Date	Dienstag / Tuesday	Date	Mittwoch / Wednesday	Date	Donnerstag / Thursday
15.01 Week 1	CLOSED / GESCHLOSSEN	16.01	CLOSED / GESCHLOSSEN	17.01	CLOSED / GESCHLOSSEN	18.01	Sweet & Sour Chicken & Rice Süß-Sauer Hähnchen & Reis
22.01 Week 2	Conchilie (Shell Pasta / Muschelpasta) ✓ with Napolitana Sauce (v) / mit Napolitana Soße (v)	23.01	Leberkäse, Mashed Potato & Veg / Leberkäse, Stampfkartoffeln & Gemüse (With Pork / mit Schweinefleisch),	24.01	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	25.01	Mild Butter Chicken Curry, Rice & Pappadoms / Milder Hühner-Curry, Reis & Pappadoms
29.01 Week 3	Vegetarian Nuggets, Rice & Vegetables (v) ✓ Vegetarische Nuggets, Reis & Gemüse (v)	30.01	Lasagne (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	31.01	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	01.02	Lemon Chicken & Bowtie Pasta Farfalle Mit Zitronenhähnchen
05.02 Week 4	Basil Pesto Sauce with Penne (v) Penne mit Basilikum Pesto Soße (v)	06.02	Stroganoff , Noodles & Vegetables / Geschnetzertes, Nudeln & Gemüse (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	07.02	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	08.02	Chicken Con Peperoni & Brown Rice Hähnchen Con Peperoni & Brauner Reis (With Bell Peppers / Mit Paprikaschoten)
12.02 Week 5	✓ Vegetarian Chili Senza Carne & Rice (v) Vegetarische Chili Senza Carne & Reis (v) NAB - Mac & Cheese (v)	13.02	Pasta Bake (Spinach, Ricotta & Bolognese) Pasta Auflauf (Spinat, Ricotta & Bolognese) (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	14.02	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	15.02	Chicken Stirfry & Chinese Noodles Hühner Stirfry & Chinesische Nudeln NAB - Hähnchen Soße & Farfalle Pasta
19.02 Week 6	Fusilli Al Fredo (Mushroom Sauce) (v) Fusilli Al Fredo (Pilz Soße) (v)	20.02	Bratwurst Roast, Potatoes & Vegetables / Bratwurst, Geröstete Kartoffeln & Gemüse (With Pork / mit Schweinefleisch)	21.02	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	22.02	Chicken Cacciatore cooked with Tomato & Veg, on Rice / Huhn Cacciatore mit Tomaten & Gemüse gekocht, mit Reis
26.02 Week 7	Vegetarian Fettuccine Bolognese (v) ✓ Vegetarische Fettuccine Bolognese (v) (Soya/Soja)	27.02	Cottage Pie / Hackfleisch mit Stampfkartoffeln überbacken (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	28.02	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	29.02	Chicken Nuggets, Rice & Vegetables Panierte Hühner Stücke, Reis & Gemüse
04.03 Week 8	Potato Gnocchi & Vegetable Bake (v) Kartoffel Gnocchi & Gemüse Auflauf (v) ✓ NAB - Pasta Gnocchi & Soße	05.03	Fettuccine Carbonara (Bacon, Ham & Mushrooms) / Tagliatelle Carbonara (Schinken, Speck & Pilze)	06.03	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	07.03	Chicken Schnitzel, Rice & Vegetables Hühner Schnitzel, Reis & Gemüse
11.03 Week 9	Vegetable Ratatouille & Brown Rice (v) Gemüse Ratatouille & Braunem Reis (v) NAB -Bunte Fusilli mit Soße (v) ✓	12.03	Spaghetti Bolognese (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	13.03	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	14.03	Chicken A La King & Yellow Rice Hühnerfrikassee mit Gelben Reis
18.03 Week 10	Vegetarian Lasagne (v) Vegetarische Lasagne (v)	19.03	Meatloaf, Mashed Potato & Vegetables Hackbraten, Stampfkartoffeln & Gemüse (Lean Beef / Mageres Rindfleisch)	20.03	Hake/Seehecht (Stäbchen/Fingers & Nuggets) Chips, Rice/Reis ,Potato/Kartoffeln Vegetarian Options/Vegetarische Auswahl	21.01	CLOSED / GESCHLOSSEN

The menu may change depending on availability of ingredients / Das Menü kann sich je nach Verfügbarkeit der Zutaten verändern.

A option for Vegetarians (v) will be available daily at main and NAB counter / Eine Alternative für Vegetarier (v) ist täglich verfügbar am Haupttresen und bei der NAB Ausgabe.

All packaging used is recycable / Alle verwendeten Verpackungen Recycelbar

Hot Lunch @ Linga Longa

The Hot Lunch at Linga Longa is served Monday to Thursday,
and includes a main-course, side salad & dessert.

Fridays, a supervised Hot Lunch is only served to the Aftercare Students,
subject to Aftercare (NAB) regulations.

The cost of a Hot Lunch is:

Gr 1-4 / R 42.00

Gr 5+ / R 64.00

R 6.00 Extra Charge for TA

All packaging material used for TA is recycable.

Salad can also be bought separately,
Monday to Thursday from 11:30 - 14:30.