

Linga Longa Menu/Menü 2024 Quartal 1 / Term (Vegetarian)

/ Alle

All meals are inclusive of Salad Bar and dessert/ 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 Vegetables & Rice ✓ Süß Saures Gemüse & Reis
22.01 Week 2	✓ Conchilie (Shell Pasta / Muschelpasta) with Napolitana Sauce / mit Napolitana Soße	23.01	✓ Vegetable Frikadelle & Vegetables / Gemüse Frikadellen & Gemüse with Mashed Potato / mit Stampfkartoffeln	24.01	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder/ or Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	25.01	✓ Mild Vegetable Curry, Rice & Pappadoms / Milder Gemüse Curry, Reis & Pappadoms
29.01 Week 3	✓ Vegetarian Nuggets, Rice & Vegetables Vegetarische Nuggets, Reis & Gemüse	30.01	Lasagne (Vegetable) Lasagne (Vegetable) (Vegan option Available ✓)	31.01	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	01.02	✓ Creamy Spinach & Tomato Sauce / Cremige Spinat & Tomaten Sosse with / mit Farfalle
05.02 Week 4	Basil Pesto Sauce with Penne Penne mit Basilikum Pesto Soße (Vegan Option Available ✓)	06.02	✓ Stroganoff (Soya Strips) , Noodles & Vegetables	07.02	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	08.02	✓ Tofu Con Peperoni (Bell Peppers) & Brown Rice (With Bell Peppers / Mit Paprikaschoten)
12.02 Week 5	✓ Vegetarian Chili Senza Carne & Rice Vegetarische Chili Senza Carne & Reis NAB - Mac & Cheese	13.02	Pasta Bake - Ricotta & Spinach / Pasta Casserole - Ricotta & Spinat (Vegan option Available ✓)	14.02	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	15.02	✓ Vegetable Stirfry & Chinese Noodles Gemüse Stirfry & Chinesische Nudeln With Soya / Mit Soja
19.02 Week 6	Fusilli Al Fredo (Mushroom Sauce) Fusilli Al Fredo (Pilz Soße) (Vegan option Available ✓)	20.02	✓ Vegetarian Pattie & Vegetables / Vegetarische Frikadellen & Gemüse with Roast Potatos / mit Gerösteten Kartoffen	21.02	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	22.02	✓ Vegetable & Tofu Rattatouille with Rice Gemüse & Tofu Rattatouille mit Reis
26.02 Week 7	✓ Vegetarian Fettuccine Bolognese Vegetarische Fettuccine Bolognese (Soya)	27.02	✓ Vegan Cottage Pie Mit Kartoffelpüree überbackenes	28.02	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	29.02	✓ Vegetarian Nuggets, Rice & Vegetables Vegetarische Nuggets, Reis & Gemüse
04.03 Week 8	✓ Potato Gnocchi & Vegetable Bake Kartoffel Gnocchi & Gemüse Auflauf NAB - Pasta Gnocchi & Soße	05.03	✓ Vegetarian Fettuccine Carbonara (Soya & Mushrooms) / Vegetarische Fettuccine Carbonara (Soja & Pilze)	06.03	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	07.03	✓ Vegetarian Schnitzels, Rice & Vegetables / Vegetarisches Schnitzel, Reis & Gemüse
11.03 Week 9	✓ Vegetable Rattatouille with Brown Rice Gemüse Rattatouille mit Braunem Reis NAB -Bunte Fussili mit Soße	12.03	✓ Spaghetti with Lentil Sauce Spaghetti Mit Linsen Sosse (Legume/Hülsenfrucht)	13.03	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	14.03	✓ Chicken A La King (with Soya) & Yellow Rice / Hühnerfrikassee (Soja) mit Gelben Reis
18.03 Week 10	Vegetarian Lasagne Vegetarische Lasagne NAB-Tomaten & Spinat Soße mit Pasta ✓	19.03	✓ Veg. Meatloaf, Mashed Potato & Vegetables / Veg. Hackbraten,	20.03	✓ Samoosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	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 recyclable / Alle verwendeten Verpackungen Recyclbar
 ✓ Also Vegan / ✓ Auch Vegan

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.