

Linga Longa Menu/Menü 2021 Quartal 3 (Vegetarisch) / Term 3 (Vegetarian)

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

Date	Montag / Monday	Date	Dienstag / Tuesday	Date	Mittwoch / Wednesday	Date	Donnerstag / Thursday
19.07 Week 1	Vegetable Rattatouille with Brown Rice Gemüse Rattatouille mit Braunem Reis NAB -Bunte Fussili mit Soße	20.07	Vegetarian Fettuccine Carbonara (Soya & Mushrooms) / Vegetarische Fettuccine Carbonara (Soja & Pilze)	21.07	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder/ or Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	22.07	Sweet & Sour Vegetables & Rice Süß Saures Gemüse & Reis
26.07 Week 2	Conchiglie (Shell Pasta / Muschelpasta) with Napolitan Sauce (v) / mit Napolitana Soße (v)	27.07	Fritters & Vegetables / Krapfen & Gemüse (with Mash / Mit Stampfkartoffeln)	28.07	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder/ or Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	29.07	Mild Vegetable Curry, Rice & Pappadoms / Milder Gemüse Curry, Reis & Pappadoms
02.08 Week 3	Vegetarian Nuggets, Rice & Vegetables Vegetarische Nuggets, Reis & Gemüse	03.08	Lasagne (Vegetable) Lasagne (Vegetable) (Vegan option Available)	04.08	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	05.08	Creamy Spinach & Tomato Sauce / Cremige Spinat & Tomaten Sosse with / mit Farfalle
09.08 Week 4	CLOSED	10.08	Vegetable Frikadelle & Vegetables / Gemüse Frikadellen & Gemüse with Baby Potato / mit Frühkartoffeln	11.08	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	12.08	Tofu Con Peperoni & Brown Rice Tofu Con Peperoni & Brauner Reis (With Bell Peppers / Mit Paprikaschoten)
16.08 Week 5	Basil Pesto Sauce with Penne Penne mit Basilikum Pesto Soße (Vegan Option Available)	17.08	Stroganoff (Soya Strips) , Noodles & Vegetables / Soja Streifen, Nudeln & Gemüse	18.08	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	19.08	Vegetable Stirfry & Chinese Noodles Gemüse Stirfry & Chinesische Nudeln With Soya / Mit Soja
23.08 Week 6	Vegetarian Chili Senza Carne & Rice Vegetarische Chili Senza Carne & Reis NAB - Mac & Cheese	24.08	Vegetarian Pattie & Vegetables / Vegetarische Frikadellen & Gemüse (with Roast Potatoes / mit Gerösteten Kartoffeln)	25.08	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	26.08	Vegetarian Nuggets, Rice & Vegetables Vegetarische Nuggets, Reis & Gemüse
30.08 Week 7	Fusilli Al Fredo (Mushroom Sauce) Fusilli Al Fredo (Pilz Soße) (Vegan option Available)	31.08	Cottage Pie (Soya Mince) Mit Kartoffelpüree Überbackenes Soja-Hackfleisch	01.09	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	02.09	Vegetable & Tofu Rattatouille with Rice Gemüse & Tofu Rattatouille mit Reis
06.09 Week 8	Vegetarian Fettuccine Bolognese Vegetarische Fettuccine Bolognese (Lentil / Linsen)	07.09	Veg. Meatloaf (Soya), Mashed Potato & Vegetables / Veg. Hackbraten (Soja) ,	08.09	Samosa or Springrolls / Frühlingsrolle Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	09.09	Vegetarian Schnitzels, Rice & Vegetables / Vegetarisches Schnitzel, Reis & Gemüse
13.09 Week 9	Vegetarian Lasagne Vegetarische Lasagne NAB - Tomaten & Spinat Soße mit pasta	14.09	Spaghetti with Lentil Sauce Spaghetti Mit Linsen Soße	15.09	Samosa or Springrolls / Frühlingsrollen Savoury Rice/ Gemüse Reis oder Chips Baby Potato/ Frühkartoffeln	16.09	Chicken A La King (with Soya) & Yellow Rice / Hühnerfrikassee (Soja) mit Gelben Reis

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

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

All packaging used, including the cutlery, is bio-degradable / Alle verwendeten Verpackungen, wie auch Besteck, sind biologisch abbaubar

✔ Also Vegan / ✔ Auch Vegan