

Eat Right...

apf
Atchayapathra Foods

...On-Time

ANJARAI PETTI
MONTHLY MENU

APRIL 2019



CORPORATE OFFICE:
#229, 2ND FLOOR, ELYSIUM CAMPUS,
CHURCH ROAD, ANNA NAGAR, MADURAI - 625020.

☎ Subscription Call Now:
6385788401, 6383201274

FACTORY OFFICE:
SURVEY NO. 31/ 2A, PLOT NO.2, SATHIYA NAGAR,
MGR NAGAR EXTENSION, ANUPPANADI, MADURAI - 625009.

MENTI

WEEK -1

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
01 Apr-2019 Monday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Veg Kuruma வெஜ் குருமா	Yam Chops சேனை சாப்ஸ்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
02 Apr-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Peas Masala பட்டாணி மசாலா	Bitter Gourd Poriyal பாகற்க்காய் பொரியல்	Boiled Chickpea அவிச்ச சுண்டல்	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
03 Apr-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Cluster Beans Puli kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Veg Masala வெஜ் மசாலா	Potato Pepper Fry உருளை பெப்பர் ஃப்ரை	Cucumber Salad வெள்ளரி சாலட்	Avil Payasam அவில் பாயாசம்
04 Apr-2019 Thursday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Fenugreek seeds Kuzhambu வெந்தய குழம்பு	Mor மோர்	Carrot Poriyal கேரட் பொரியல்	Bottle Gourd Dal Kootu சுரைக்காய் பருப்புக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
05 Apr-2019 Friday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Thalcha கத்திரிக்காய் தால்சா	Colocasia Chops சேப்பை சாப்ஸ்	Raitha ரைத்தா	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
06 Apr-2019 Saturday	Rice சாதம்	Onion Sambar வெங்காய சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Okra Puli Kootu வெண்டை புளிக்கூட்டு	Cauliflower Fry காளிஃப்ளவர் வறுவல்	Spicy Vada கார வடை	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்

MENTI

WEEK -2

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
08 Apr-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Vathal Puli Kuzhambu வத்தல் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Pepper Fry கத்திரிக்காய் மிளகு வறுவல்	Beans Poriyal பீன்ஸ் பொரியல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
09 Apr-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Drumstick Puli Kuzhambu முருங்கைக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Kerala Veg Theeyal கேரளா வெஜ் தீயல்	Potato Chips உருளை சிப்ஸ்	Boiled Cowpea அவிச்ச தட்டாம்பயறு	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
10 Apr-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambu தட்டாம்பயறு புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Potato Masala உருளை மசாலா	Brinjal Gravy எண்ணெய் கத்திரிக்காய்	Fruit Salad ப்ரூட் சாலட்	Avil Payasam அவில் பாயாசம்
11 Apr-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Tapioca Chops மரவல்லி சாப்ஸ்	Carrot Cabbage Poriyal கேரட் கோஸ் பொரியல்	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
12 Apr-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Tirunelveli Puli Kuzhambu திருநெல்வேலி புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Cauliflower Masala காளி. பளவர் மசாலா	Snake Gourd Dal Kootu புடலங்காய் பருப்புக்கூட்டு	Raitha ரைத்தா	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
13 Apr-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Chettinad Bitter Gourd Kuzhambu செட்டிநாடு பாவற்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Black Chickpea Curry கருப்பு சுண்டல் கறி	Potato Fry உருளை வறுவல்	Mysore Bonda மைசூர் போண்டா	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்

MENTI

WEEK -3

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
15 Apr-2019 Monday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Lima Beans Brinjal Puli Kuzhambu மொச்சை கத்திரிக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Meal-maker Masala மீல்-மேக்கர் மசாலா	Cabbage Poriyal கோஸ் பொரியல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
16 Apr-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Pumpkin Puli Kuzhambu பூசணிக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Ash Gourd Milk Kootu பூசணி பால் கூட்டு	Bindi Poriyal வெண்டைக்காய் பொரியல்	Spicy Pattani மசால் பட்டாணி	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
17 Apr-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Mango Vathal Kuzhambu மாங்காய் வத்தல் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Andhra Aviyal ஆந்திரா அவியல்	Dal Makkani தால் மக்கணி	Sprout Salad முளைகட்டிய சாலட்	Avil Payasam அவில் பாயாசம்
18 Apr-2019 Thursday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Potato Kara Kuzhambu உருளை கார குழம்பு	Mor மோர்	Amaranth Leaves Poriyal தண்டங்கீரை பொரியல்	Chow Chow Kootu சௌ சௌ கூட்டு	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
19 Apr-2019 Friday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	Peas Masala பட்டாணி மசாலா	Spicy Potato Curry உருளை கார கறி	Raitha ரைத்தா	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
20 Apr-2019 Saturday	Rice சாதம்	Onion Sambar வெங்காய சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Colocasia Fry சேப்பை வறுவல்	Brinjal Gothsu கத்திரிக்காய் கொத்தசு	Vada பருப்பு வடை	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்

MENTI

WEEK -4

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
22 Apr-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Chickpea Kuzhambu கொண்டக்கடலை குழம்பு	Mor மோர்	Plantain Masala வாழைக்காய் மசாலா	Pumpkin Kootu பரங்கிக்காய் கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
23 Apr-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Snake Gourd Rings புடலங்காய் ரிங்க்ஸ்	Bottle Gourd Masala சுரைக்காய் மசாலா	Boiled Greengram அவிச்ச பாசிப்பயறு	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
24 Apr-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Lima Beans Tomato Masala மொச்சை தக்காளி மசாலா	Veg Kadaai வெஜ் கடாய்	Veg Salad வெஜ் சாலட்	Avil Payasam அவில் பாயாசம்
25 Apr-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Keerai Thuvattal கீரைத்துவட்டல்	Yam Lima Beans Masala சேனை மொச்சை மசாலா	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
26 Apr-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களுர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Potato Brinjal Masala கத்திரி உருளை மசாலா	Beet-root Poriyal பீட்-ரூட் பொரியல்	Raitha ரைத்தா	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
27 Apr-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Cluster Beans Puli Kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Yam Fry சேனை வறுவல்	Chow Chow Masala சௌ சௌ மசாலா	Onion Vada வெங்காய வடை	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
29 Apr-2019 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambu தட்டாம்பயறு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Kerala Aviyal கேரளா அவியல்	Ridge Gourd Kootu பீர்க்கை கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
30 Apr-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Mango Vathal Kuzhambu மாங்காய் வத்தல் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Potato Puttu உருளை புட்டு	Tomato Brinjal Masala தக்காளி கத்திரி மசாலா	Boiled Black-eyed Pea அவிச்ச காராமணி	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்