Eat Right...

...On-Time

Atchayapathra Foods

ANJARAI PETTI

MONTHLY MENU

JUNE 2019

அஞ்சறை பெட்டி

பாரம்பரிய சுவை

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.

MENU

WEEK -1

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
1 June-2019 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Colacasia Pepper Fry சேப்பங்கிழங்கு பெப்பர் ஃப்ரை	Chow Chow Kootu சௌ சௌ கூட்டு	Plantain Flower Vada வாழைப்பூ வடை	Candy Pongal கற்கண்டு சாதம்
3 June-2019 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Beet-root Poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Meal Maker Masala மீல் மேக்கர் மசாலா	Fryums வடகம்	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
4 June-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Cluster Beans Puli Kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Carrot Poriyal கேரட் பொரியல்	Potato Fry உருளை ப்ரை	Cowpeas Masala தட்டாம்பயிறு மசாலா	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
5 June-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Fenugreek seeds Kuzhambu வெந்தய குழம்பு	Mor மோர்	Snake gourd Dal Kootu புடலங்காய் பருப்பு கூட்டு	Black Chickpea Curry கருப்பு சுண்டல் கறி	Sprout Salad முளைகட்டிய சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
6 June-2019 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	Mixed Veg Poriyal கலவை வெஜ் பொரியல்	Broad Beans Puli Kootu அவரைக்காய் புளிக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
7 June-2019 Friday	Rice சாதம்	Onion Sambar வெங்காய சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Thalcha கத்திரி தால்சா	Bindi Poriyal வெண்டைபொரியல்	Fryums வடகம்	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
8 June-2019 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Kerala Aviyal கேரளா அவியல்	Yam Chops சேனை சாப்ஸ்	Spicy Vada கார வடை	Coconut Milk Rice தேங்காய் பால் சாதம்

6385788401, 6383201274

www.atchayapathrafoods.com

MENU

WEEK -2

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
10 June-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Vathal Puli Kuzhambu வத்தல் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Bottle Gourd Kootu சுரைக்காய் கூட்டு	Peas Potato Varuval பட்டாணி உருளை வறுவல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
11 June-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambu தட்டாம்பயறு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Tapioca Masala மரவல்லி மசாலா	Onion Thokku வெங்காய தொக்கு	Boiled Chickpea அவிச்ச கொண்டக்கடலை	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
12 June-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Drumstick Puli Kuzhambu முருங்கைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Yam Lima Beans Varuval சேனை மொச்சை வறுவல்	Veg Kadaai வெஜ் கடாய்	Cucumber Salad வெள்ளரி சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
13 June-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Cauliflower Masala காளி.ப்ளவர் மசாலா	Cabbage Dal Kootu முட்டைகோஸ் பருப்பு கூட்டு	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
14 June-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Tirunelveli Puli Kuzhambu திருநெல்வேலி புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Tomato Dal Kootu தக்காளி பருப்பு கூட்டு	Ridge Gourd Masala பீர்க்கங்காய் மசாலா	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
15 June-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Chettinad Bitter Gourd Kuzhambu செட்டிநாடு பாவற்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Mixed Poriyal கலவை பொரியல்	Aviyal அவியல்	Bonda போன்டா	Sweet Pongal வெல்லப் பொங்கல்

6385788401, 6383201274

www.atchayapathrafoods.com

MENU

WEEK -3

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
17 June-2019 Monday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Lima Beans Brinjal Puli Kuzhambu மொச்சை கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Cabbage Carrot Poriyal கோஸ் கேரட் பொரியல்	Ridge Gourd Kootu பீர்க்கங்காய் கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
18 June-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Pumpkin Puli Kuzhambu பூசணிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Potato Brinjal Poriyal கத்திரி உருளை பொரியல்	Amaranth Kootu அரைக்கீரை கூட்டு	Boiled Lima Beans அவிச்ச மொச்சை பயறு	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
19 June-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Mango Vathal Kuzhambu மாங்காய் வத்தல் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Dal Makkani தால் மக்கணி	Snake gourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Mixed Grain Salad கலவை தாணிய சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
20 June-2019 Thursday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Potato Kara Kuzhambu உருளை கார குழம்பு	Mor மோர்	Meal-maker fry மீல் மேக்கர் ஃப்ரை	Okra Puli Kootu வெண்டை புளிக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
21 June-2019 Friday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	Raw Banana Chops வாழை சாப்ஸ்	Gobi Fry கோபி ஃப்ரை	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
22 June-2019 Saturday	Rice சாதம்	Plantain Stem Sambar வாழைத்தண்டு சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Colocasia Pepper Fry சேப்பங்கிழங்கு பெப்பர் ஃப்ரை	Andhra Aviyal ஆந்திரா அவியல்	Vada வடை	Pineapple Kesari பைனாப்பிள் கேசரி

6385788401, 6383201274

www.atchayapathrafoods.com

MENU

WEEK -4

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
24 June-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Chickpea Kuzhambu கொண்டக்கடலை குழம்பு	Mor மோர்	Potato Peas Masala உருளை பட்டாணி மசாலா	Ash gourd Puli Kootu பூசணிக்காய் புளிக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
25 June-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Cabbage Poriyal கோஸ் பொரியல்	Tapioca Chops மரவல்லி சாப்ஸ்	Sundal சுண்டல்	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
26 June-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Chickpeas Masala கொண்டக்கடலை மசாலா	Broad Beans Poriyal அவரைக்காய் பொரியல்	Fruit Salad ப்ரூட் சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
27 June-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Bitter Gourd Puli Kootu பாகற்க்காய் புளிக்கூட்டு	Turnip Masala டர்னிப் மசாலா	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
28 June-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Raw Banana Fry வாழைக்காய் வறுவல்	Meal-maker Poriyal மீல் மேக்கர் பொரியல்	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
29 June-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Cluster Beans Puli Kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Aviyal அவியல்	Beans Carrot Poriyal பீன்ஸ் கேரட் பொரியல்	Onion Vada வெங்காய வடை	Green Gram Pongal பாசிப்பயறு பொங்கல்

6385788401, 6383201274

www.atchayapathrafoods.com