

Eat Right...

apf
Atchayapathra Foods

...On-Time

ANJARAI PETTI
MONTHLY MENU

SEP 2019

₹2000
(INCLUSIVE OF 5% GST)



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
02 Sep-2019 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	NEW Sweet Pumpkin Lima Beans Kootu சக்கரைப்பூசணி மொச்சை கூட்டு	NEW Plantain Flower Poriyal வாழைப்பூ பொரியல்	Fryums வடகம்	Sago Payasam ஜவரிசி பாயாசம்
03 Sep-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Cluster Beans Puli Kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	NEW Ivy Gourd Chops கோவைக்காய் சாப்ஸ்	NEW Brinjal Kara Curry கத்திரி கார கறி	Boiled Chickpea அவிச்ச கொண்டக்கடலை	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
04 Sep-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	NEW Sprouted Moong Beans Kuzhambu முளைக்கட்டிய பாசி பயறு குழம்பு	Mor மோர்	NEW Tomato Pakoda Kootu தக்காளி பக்கோடா கூட்டு	NEW Bittergourd Puli Pachadi பாகற்க்காய் புளி பச்சடி	Veg Salad வெஜ் சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
05 Sep-2019 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	NEW Malabar Veg Masala மலபார் வெஜ் மசாலா	NEW Cabbage Thoran கோஸ் தோரன்	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
06 Sep-2019 Friday	Rice சாதம்	Onion Sambar வெங்காய சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	NEW Meal-maker Podimas மீல் மேக்கர் பொடிமாஸ்	Lima Beans Tomato Masala மொச்சை தக்காளி மசாலா	Fryums வடகம்	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
07 Sep-2019 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	NEW Pakoda Kuzhambu பக்கோடா குழம்பு	Mor மோர்	Mint Potato Puttu உருளை புதினா புட்டு	Chow Chow Dal Kootu செள செள பருப்பு கூட்டு	NEW Sabudana Bonda சாபுதானா போன்டா	Pineapple Kesari பைனாப்பிள் கேசரி

MENTI

WEEK -2

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
09 Sep-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Vathal Puli Kuzhambu வத்தல் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Yam Chops சேனை சாப்ஸ்	Meal-maker Masala மீல் மேக்கர் மசாலா	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
10 Sep-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambu தட்டாம்பயறு புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Bindi Masala வெண்டை மசாலா	Beet-root Poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Boiled Cowpea அவிச்ச தட்டாம்பயறு	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
11 Sep-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Drumstick Puli Kuzhambu முருங்கக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	NEW Brinjal Pirattal கத்திரிக்காய் பிரட்டல்	NEW Olan ஒலன்	Fruit Salad பூட்டுட் சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
12 Sep-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	NEW Aloo Gobi Masala உருளை காளி.பளவர் மசாலா	NEW Beet-root Curd Pachadi பீட்ரூட் தயிர் பச்சடி	NEW Mithuku Vathal மிதுகு வத்தல்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
13 Sep-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Tirunelveli Puli Kuzhambu திருநெல்வேலி புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Colocasia Fry சேப்பை வறுவல்	Brinjal Masala கத்திரிக்காய் மசாலா	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
14 Sep-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Chettinad Bitter Gourd Kuzhambu செட்டிநாடு பாவற்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Amaranth Leaves Poriyal தண்டங்கீரை பொரியல்	Cauliflower Chops காளி.பளவர் சாப்ஸ்	Spicy Vada கார வடை	Vermicelli Kesari சேமியா கேசரி

MENTI

WEEK -3

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
16 Sep-2019 Monday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Lima Beans Brinjal Puli Kuzhambu மொச்சை கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Snake Gourd Dal Kootu புடலங்காய் பருப்பு கூட்டு	Raw Banana Fry வாழைக்காய் வறுவல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
17 Sep-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Pumpkin Puli Kuzhambu பூசணிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Carrot Poriyal கேரட் பொரியல்	NEW Black Chickpea Masala கருப்பு சுண்டல் மசாலா	Boiled Moong Beans அவிச்ச பச்சைபயறு	Sago Payasam ஐவ்வரிசி பாயாசம்
18 Sep-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam மிளகு ரசம்	NEW Bengal gram Urundai Kuzhambu பருப்பு உருண்டை குழம்பு	Mor மோர்	Potato Poriyal உருளை பொரியல்	NEW Pumpkin Pachadi பூசணிக்காய் பச்சடி	Mixed Grain Salad கலவை தானிய சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
19 Sep-2019 Thursday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Potato Kara Kuzhambu உருளை கார குழம்பு	Mor மோர்	Mumbai Pav Masala மும்பை பாவ் மசாலா	NEW Yam Elisery சேனை எல்சேரி	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
20 Sep-2019 Friday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pineapple Rasam பைனாப்பிள் ரசம்	Garlic Kuzhambu பூண்டு குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Thalcha கத்திரிக்காய் தால்சா	Peas Masala பட்டாணி மசாலர்	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
21 Sep-2019 Saturday	Rice சாதம்	Plantain Stem Sambar வாழைத்தண்டு சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்ச முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Aviyal அவியல்	Bindi Poriyal வெண்டைக்காய் பொரியல்	Onion Vada வெங்காய வடை	Greengram Sweet Pongal பாசிப்பருப்பு வெல்ல பொங்கல்

MENTI

WEEK -4

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
23 Sep-2019 Monday	Rice சாதம்	Grinded Masala Sambar அரச்சு விட்ட சாம்பார்	Horse gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Chickpea Kuzhambu கொண்டக்கடலை குழம்பு	Mor மோர்	Mixed Veg Poriyal கலவை வெஜ் பொரியல்	Potato Pirattal உருளை பிரட்டல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
24 Sep-2019 Tuesday	Rice சாதம்	Drumstick Sambar முருங்கக்காய் சாம்பார்	Dal Rasam பருப்பு ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Potato Podimas உருளை பொடிமாஸ்	Pirandai Thuaiyal பிரண்டை துவையல்	Sundal கண்டல்	Sago Payasam ஜவ்வரிசி பாயாசம்
25 Sep-2019 Wednesday	Rice சாதம்	Keerai Sambar கீரை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Kadalai Puli Kootu கத்திரி கண்டல் புளி கூட்டு	Bitter Gourd Fried Kari பாகற்க்காய் பொரிச்சு கறி	Sprout Salad முளைக்கட்டிய சாலட்	Aval Payasam அவில் பாயாசம்
26 Sep-2019 Thursday	Rice சாதம்	Mango Sambar மாங்காய் சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Veg Kadaai வெஜ் கடாய்	Snake Gourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Fryums வடகம்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
27 Sep-2019 Friday	Rice சாதம்	Mangalore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Carrot Tomato Rasam கேரட் தக்காளி ரசம்	Fried Drumstick Kuzhambu பொரிச்சு முருங்கக்காய் குழம்பு	Mor மோர்	Cauliflower Masala காளி.பளவர் மசாலா	Cabbage Dal Kootu கோஸ் பருப்புக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
28 Sep-2019 Saturday	Rice சாதம்	Snake Gourd Sambar புடலங்காய் சாம்பார்	Mysore Dal Rasam மைசூர் பருப்பு ரசம்	Cluster Beans Puli Kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Bottle Gourd Kootu சுரைக்காய் கூட்டு	Ridge Gourd Masala பீர்க்கங்காய் மசாலா	Black Urad Vada கருப்பு உளுந்து வடை	Candy Pongal கற்கண்டு பொங்கல்
30 Sep-2019 Monday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambu தட்டாம்பயறு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Carrot Cabbage Poriyal கேரட் கோஸ் பொரியல்	Coconut Milk Potato Kootu தேங்காய் பால் உருளை கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்