

Eat Right...

apf
Atchayapathra Foods

...On-Time

ANJARAI PETTI
MONTHLY MENU

MAR 2020

₹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 Mar-2020 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Sweet Pumpkin Cowpea Kootu சக்கரைப்பூசணி தட்டாம்பயறு கூட்டு	Brinjal Kara Curry கத்திரி கார கறி	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
03 Mar-2020 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Cluster Beans Puli kuzhambu சீனிவரைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Snake Gourd Usili புடலங்காய் உசிலி	Cabbage Poriyal கோஸ் பொரியல்	Boiled Chickpea அவிச்ச கொண்டக்கடலை	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
04 Mar-2020 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Brinjal Kara Curry வாழைப்பூ புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Ridgegourd Kootu பீர்க்கங்காய் கூட்டு	Yam Elisery சேனை எல்சேரி	Veg Salad வெஜ் சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
05 Mar-2020 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Mithuku Vathal Puli Kuzhambu மிதுக்கு வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Chettinad Kurma செட்டிநாடு குருமா	Mint Potato Puttu உருளை புதினா புட்டு	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
06 Mar-2020 Friday	Rice சாதம்	Noolkol Sambar நூக்கல் சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Yam Fry சேனை வறுவல்	Lima Beans Tomato Masala மொச்சை தக்காளி மசாலா	Fryums வடகம்	Rava Payasam ரவா பாயாசம்
07 Mar-2020 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Potato Puli Kuzhambu உருளை புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Spicy Potato Curry உருளை கார கறி	Veg Theeyal வெஜ் தீயல்	Mysore Bonda மைசூர் போன்டா	Red Aval Payasam சிகப்பு அவல் பாயாசம்

MENTI

WEEK -2

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
09 Mar-2020 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Vathal Puli Kuzhambuu வத்தல் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Yam Chops சேனை சாப்ஸ்	Beet-root Poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
10 Mar-2020 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Moong Beans Puli Kuzhambu பாசிப்பயறு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Bindi Pachadi வெண்டை பச்சடி	Gobi Masala கோபி மசாலா	Boiled Cowpea அவிச்ச தட்டாம்பயறு	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
11 Mar-2020 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Karunai Kizhangu Puli Kuzhambuu கருனைக்கிழங்கு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Pirattal கத்திரிக்காய் பிரட்டல்	Raw Banana Poriyal வாழைக்காய் பொரியல்	Cucumber Salad வெள்ளரி சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
12 Mar-2020 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Raw Banana Puli Kuzhambu வாழைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Mumbai Pav Masala மும்பை பாவ் மசாலா	Beet-root Curd Pachadi பீட்ரூட் தயிர் பச்சடி	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
13 Mar-2020 Friday	Rice சாதம்	Broad Beans Sambar அவரை சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Colocasia Fry சேப்பை வறுவல்	Veg Kadaai வெஜ் கடாய்	Fryums வடகம்	Rava Payasam ரவா பாயாசம்
14 Mar-2020 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Amaranth Leaves Poriyal தண்டங்கீரை பொரியல்	Cauliflower Chops காளி. ப்ளவர் சாப்ஸ்	Spicy Vada கார வடை	Red Aval Payasam சிகப்பு அவல் பாயாசம்

MENTI

WEEK -3

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
16 Mar-2020 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Lima Beans Puli Kuzhambu மொச்சை புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Snake Gourd Dal Kootu புடலங்காய் பருப்பு கூட்டு	Raw Banana Fry வாழைக்காய் வறுவல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
17 Mar-2020 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Plantain Flower Puli Kuzhambu வாழைப்பூ புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Carrot Poriyal கேரட் பொரியல்	Black Chickpea Masala கருப்பு சுண்டல் மசாலா	Boiled Moong Bean அவிச்ச பச்சைபயறு	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
18 Mar-2020 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Vathal Puli Kuzhambu வத்தல் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Potato Poriyal உருளை பொரியல்	Spicy Pumpkin Pachadi கார பூசணிக்காய் பச்சடி	Mixed Grain Salad கலவை தாணிய சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
19 Mar-2020 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Bindi Mor Kuzhambu வெண்டைக்காய் மோர் குழம்பு	Mor மோர்	Dal தால்	Olan ஒலன்	Fryums வடகம்	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
20 Mar-2020 Friday	Rice சாதம்	Noolkol Sambar நூக்கல் சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Thalcha கத்திரிக்காய் தால்சா	Tapioca Fry மரவல்லி வறுவல்	Fryums வடகம்	Rava Payasam ரவா பாயாசம்
21 Mar-2020 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்கழம்பு	Mor மோர்	Beans Dal Usili பீன்ஸ் பருப்பு உசிலி	Bindi Puli Kootu வெண்டை புளிக்கூட்டு	Masal Vada மசால் வடை	Red Aval Payasam சிகப்பு அவல் பாயாசம்

MENTI

WEEK -4

DATE	MAIN COURSE	DISH 1	DISH 2	DISH 3	DISH 4	DISH 5	DISH 6	DISH 7	DISH 8
23 Mar-2020 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Cowpea Puli Kuzhambuu தட்டாம்பயறு புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Brinjal Kadalai Puli Kootu கத்திரி சுண்டல் புளி கூட்டு	Potato Pirattal உருளை பிரட்டல்	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
24 Mar-2020 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Yam Puli Kuzhambu சேனை புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Bottle Gourd Kootu சுரைக்காய் கூட்டு	Lima Beans Masala மொச்சை மசாலா	Sundal சுண்டல்	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்
25 Mar-2020 Wednesday	Rice சாதம்	Bindi Sambar வெண்டைக்காய் சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Karunai Kizhangu Puli Kuzhambu கருனைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Bittergourd Puli Pachadi பாகற்காய் புளி பச்சடி	Plantain Masala வாழைக்காய் மசாலா	Sprout Salad முளைக்கட்டிய சாலட்	Samba Rava Payasam கோதுமை ரவா பாயாசம்
26 Mar-2020 Thursday	Rice சாதம்	Brinjal Sambar கத்திரிக்காய் சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Sundakkai Vathal Kuzhambu சுண்டக்காய் வத்தல் குழம்பு	Mor மோர்	Hyderabad Brinjal Curry ஹைதராபாத் கத்திரிக்காய் கறி	Snake Gourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Tomato Thokku தக்காளி தொக்கு	Moong Dal Payasam பாசிப்பருப்பு பாயாசம்
27 Mar-2020 Friday	Rice சாதம்	Turnip Sambar டர்னிப் சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Brinjal Puli Kuzhambu கத்திரிக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Cauliflower Fry காளி. பளவர் வறுவல்	Ridge Gourd Dal Kootu பீர்க்கங்காய் பருப்புக்கூட்டு	Fryums வடகம்	Rava Payasam ரவா பாயாசம்
28 Mar-2020 Saturday	Rice சாதம்	Pumpkin Sambar பூசணிக்காய் சாம்பார்	Lime Rasam எலுமிச்சை ரசம்	Bindi Puli Kuzhambu வெண்டைக்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Potato Podimas உருளை பொடிமாஸ்	Bottle Gourd Puli Kootu சுரைக்காய் புளிக்கூட்டு	Urad Vada உளுந்து வடை	Red Aval Payasam சிகப்பு அவல் பாயாசம்
30 Mar-2020 Monday	Rice சாதம்	Kadamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Pepper Rasam தக்காளி மிளகு ரசம்	Pumpkin Mor Kuzhambu பூசணி மோர் குழம்பு	Mor மோர்	Carrot Cabbage Poriyal கேரட் கோஸ் பொரியல்	Coconut Milk Potato Kootu தேங்காய் பால் உருளை கூட்டு	Fryums வடகம்	Semiya Payasam சேமியா பாயாசம்
31 Mar-2020 Tuesday	Rice சாதம்	Radish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Ginger Rasam இஞ்சி ரசம்	Bittergourd Puli Kuzhambu பாகற்காய் புளிக்குழம்பு	Mor மோர்	Malabar Masala மலபார் மசாலா	Cowpeas Masala தட்டாம்பயறு மசாலா	Masala Sundal மசாலா சுண்டல்	Arisi Payasam அரிசி பாயாசம்