



Atchayapathra Foods

• The Taste of Celebration •

# MONTHLY MEALS BOX MENU

MAY 2023

only  
Vegetarian



Fresh  
Veggies

மீஸ்ஸ்  
பரகஸ்

Feel Rich



## Factory Office

Survey No. 31/ 2A, Plot No.2,  
Sathiya Nagar, MGR Nagar Extension,  
Anuppanadi, Madurai - 625009.

## Corporate Office

#229, 2nd Floor,  
Elysium Campus, Church Road,  
Anna Nagar, Madurai - 625020.

[www.atchayapathrafoods.com](http://www.atchayapathrafoods.com)



SUBSCRIPTION CALL NOW!

6385788401, 6383201274



Eat Right...

# MENU

WEEK - 1

...On-time

| Date        | Days      | Main Course <sup>1</sup>                                | Main Course <sup>2</sup> | Side Dish <sup>1</sup>                                    | Side Dish <sup>2</sup>                    | Side Dish <sup>3</sup>                                            |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 01 May-2023 | Monday    | Coriander Rice<br>மல்லி சாதம்                           | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Snake gourd<br>Paruppu kootu<br>புடலங்காய் பருப்பு கூட்டு | Ivy gourd masala<br>கோவைக்காய் மசாலா      | Fryms<br>வடகம்                                                    |
| 02 May-2023 | Tuesday   | Tomata Rice<br>தக்காளி சாதம்                            | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Urulai Pattani Masala<br>உருளை பட்டாணி மசாலா              | Kose carrot poriyal<br>கோஸ் கேரட் பொரியல் | Fryms /<br>Semiya payasam<br>வடகம் / பாயாசம்                      |
| 03 May-2023 | Wednesday | VEG PULAO<br>வெஜ் புலாவ்                                | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Chow chow<br>paruppu kootu<br>சௌ சௌ பருப்பு கூட்டு        | Raw banana Podimas<br>வாழைக்காய் பொடிமாஸ் | Fryms<br>வடகம்                                                    |
| 04 May-2023 | Thursday  | Coconut Rice<br>தேங்காய் சாதம்                          | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Ash gourd milk kootu<br>வெண் பூசணி பால் கூட்டு            | Lime beans masala<br>மொச்சை மசாலா         | Fryms<br>வடகம்                                                    |
| 05 May-2023 | Friday    | Mushroom biryani<br>காளான் பிரியாணி                     | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Cauliflower Fry<br>காலிஃளார் ப்ரை                         | Raitha<br>ரைத்தா                          | Fryms /<br>pasiparuppu payasam<br>வடகம் /<br>பாசிப்பருப்பு பாயசம் |
| 06 May-2023 | Saturday  | COWPEA PULI SATHAM<br>தட்டாம்பயிறு புளி சாதம்           | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Amaranth kootu<br>தண்டங்கீரை கூட்டு                       | Bottle gourd masala<br>கரைக்காய் மசாலா    | Ulundu Vadai<br>உளுந்து வடை                                       |
| 07 May-2023 | Sunday    | BARNYARD<br>SAMBAR RICE<br>குதிரைவாலி<br>சாம்பார் சாதம் | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Carrot poriyal<br>கேரட் பொரியல்                           | Yam Masala<br>சேனை மசாலா                  | Fryms<br>வடகம்                                                    |



# MENU

## WEEK - 2

Eat Right...

...On-Time

| Date        | Days      | Main Course <sup>1</sup>                           | Main Course <sup>2</sup> | Side Dish <sup>1</sup>                               | Side Dish <sup>2</sup>                             | Side Dish <sup>3</sup>                                    |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 08 May-2023 | Monday    | Mint Rice<br>புதினா சாதம்                          | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Ash gourd Milk Kootu<br>வெண்பூசணி பால் கூட்டு        | Mixed Veg Poriyal<br>கலவை வெஜ் பொரியல்             | Fryums<br>வடகம்                                           |
| 09 May-2023 | Tuesday   | Garlic Rice<br>பூண்டு சாதம்                        | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Ivy guard masala<br>கோவைக்காய் மசாலா                 | Raw Banana Poriyal<br>வாழைக்காய் பொரியல்           | Fryums<br>வடகம்                                           |
| 10 May-2023 | Wednesday | CHANNA PULAO<br>சன்னா புலாவ்                       | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Kose Poriyal<br>கோஸ் பொரியல்                         | Beet-root masala<br>பீட்ரூட் மசாலா                 | Fryums<br>& Sago Payasam<br>tlfk; [t;tuprp ghark;         |
| 11 May-2023 | Thursday  | Bisbelabath<br>பிசிபில்லபாத்                       | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Carrot Poriyal<br>கேரட் பொரியல்                      | Stirred Black chick pea<br>தாளித்த கருப்பு சுண்டல் | Fryums<br>வடகம்                                           |
| 12 May-2023 | Friday    | BRINJI RICE<br>பிரிஞ்சி சாதம்                      | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Salna<br>சால்னா                                      | Yam Fry<br>சேனை ப்ரை                               | Fryums /<br>Javvarisi payasam<br>வடகம்<br>ஜவ்வரிசி பாயசம் |
| 13 May-2023 | Saturday  | Lemon rice<br>லெமன் சாதம்                          | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Araikeerai Paruppu Kootu<br>அரைக்கீரை பருப்பு கூட்டு | Sambar<br>சாம்பார்                                 | Mysore Bonda<br>மைசூர்போண்டர்                             |
| 14 May-2023 | Sunday    | KODO MILLET<br>COCONUT RICE<br>வரகு தேங்காய் சாதம் | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Urulai kara kari<br>உருளை கார கறி                    | Snake gourd poriyal<br>புடலங்காய் பொரியல்          | Fryums<br>வடகம்                                           |



Eat Right...

# MENU

WEEK - 3

...On-time

| Date        | Days      | Main Course <sup>1</sup>                          | Main Course <sup>2</sup> | Side Dish <sup>1</sup>                                | Side Dish <sup>2</sup>                          | Side Dish <sup>3</sup>                                     |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 15 May-2023 | Monday    | Curry Leaves Rice<br>கறிவேப்பிலை சாதம்            | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Beet-root Poriyal<br>பீட்-ரூட் பொரியல்                | Chow Chow Paruppu Kottu<br>சௌசௌ பருப்புக்கூட்டு | Fryums<br>வடகம்                                            |
| 16 May-2023 | Tuesday   | Pepper Rice<br>மிளகு சாதம்                        | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Urulai kara kari<br>உருளை கார கறி                     | Bittergourd puli kootu<br>பாகற்காய் புளி கூட்டு | Fryums<br>வடகம்                                            |
| 17 May-2023 | Wednesday | VEG PULOAV<br>வெஜ் புலாவ்                         | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | KURUMA<br>குருமா                                      | Amarnath Kootu<br>தண்டங்கீரைகூட்டு              | Fryums<br>வடகம்                                            |
| 18 May-2023 | Thursday  | Dal Rice<br>பருப்பு சாதம்                         | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Moong Bean Brinjal Masala<br>பாசிப்பயறு கத்திரி மசாலா | Ash gourd Milk Kootu<br>வெண்பூசணி பால் கூட்டு   | Fryums<br>வடகம்                                            |
| 19 May-2023 | Friday    | Kuska<br>குஸ்கா                                   | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Raitha<br>ரைத்தா                                      | Raw banana fry<br>வாழைக்காய் பிரை               | Fryums & Pasiparuppu Payasam<br>வடகம் பாசிப்பருப்பு பாயசம் |
| 20 May-2023 | Saturday  | Lemon rice<br>லெமன் சாதம்                         | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Sambar<br>சாம்பார்                                    | Lime beans masala<br>மொச்சை மசாலா               | Paruppu Vada<br>பருப்பு வடை                                |
| 21 May-2023 | Sunday    | BARNYARD SAMBAR RICE<br>குதிரைவாலி சாம்பார் சாதம் | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Brinjal Peratal<br>கத்தரிக்காய் பிரட்டல்              | Bottle gourd masala<br>சுரைக்காய் மசாலா         | Fryums<br>வடகம்                                            |



# MENU

## WEEK - 4

Eat Right...

...On-Time

**apf**  
Atchayapathra Foods  
The Taste of Celebration

| Date        | Days      | Main Course <sup>1</sup>                   | Main Course <sup>2</sup> | Side Dish <sup>1</sup>                    | Side Dish <sup>2</sup>                               | Side Dish <sup>3</sup>                     |
|-------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 22 May-2023 | Monday    | Mint Rice<br>புதினா சாதம்                  | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Beetroot poriyal<br>பீட்டுட் பொரியல்      | Lime Beans Masala<br>மொச்சை மசாலா                    | Fryums<br>வடகம்                            |
| 23 May-2023 | Tuesday   | Garlic Rice<br>பூண்டு சாதம்                | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Tapica masala<br>மரவல்லி மசாலா            | Bindi Puli Kootu<br>வெண்டைக்காய் புளி கூட்டு         | Fryums<br>வடகம்                            |
| 24 May-2023 | Wednesday | Peas Pulao<br>பட்டாணி புலாவ்               | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Raw banana Podimas<br>வாழைக்காய் பொடிமாஸ் | Snake Gourd Poriyal<br>புடலங்காய் பொரியல்            | Fryums<br>வடகம்                            |
| 25 May-2023 | Thursday  | Coconut Rice<br>தேங்காய் சாதம்             | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Stirred Cow Pea<br>தாளித்த தட்டாம்பயறு    | Chow Chow Paruppu<br>சௌ சௌ பருப்பு கூட்டு            | Fryums<br>வடகம்                            |
| 26 May-2023 | Friday    | Veg Dum Biryani<br>வெஜ் தம் பிரியானி       | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Veg kuruma<br>வெஜ் குருமா                 | Potato Chops<br>உருளை சாப்ஸ்                         | Fryums & Rava Payasam<br>வடகம் ரவை பாயாசம் |
| 27 May-2023 | Saturday  | Puliyogare<br>புளியோதரை                    | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Carrot poriyal<br>கேரட் பொரியல்           | Araikeerai Paruppu Kootu<br>அரைக்கீரை பருப்பு கூட்டு | Ulundu Vadai<br>உளுந்து வடை                |
| 28 May-2023 | Sunday    | Koda Millet Lemon Rice<br>வரகு லெமன் சாதம் | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Ivy gourd poriyal<br>கோவைக்காய் பொரியல்   | Yam Masala<br>சேனை மசாலா                             | Fryums<br>வடகம்                            |





# MENU

WEEK - 5

Eat Right...

...On-time

**apf**  
Atchayapathra Foods  
The Taste of Celebration

| Date        | Days      | Main Course <sup>1</sup>               | Main Course <sup>2</sup> | Side Dish <sup>1</sup>                         | Side Dish <sup>2</sup>                         | Side Dish <sup>3</sup> |
|-------------|-----------|----------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
| 29 May-2023 | Monday    | Curry Leaves Rice<br>கறிவேப்பிலை சாதம் | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Kose Paruppu Kootu<br>கோஸ் பருப்பு கூட்டு      | Nookul Carrot Poriyal<br>நூக்கல் கேரட் பொரியல் | Fryums<br>வடகம்        |
| 30 May-2023 | Tuesday   | Dal Rice<br>பருப்பு சாதம்              | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Bitter Guard Masala<br>பாகற்காய் மசாலா         | Urulai Milk Kootu<br>உருளை பால் கூட்டு         | Fryums<br>வடகம்        |
| 31 May-2023 | Wednesday | RAJMA PULAO<br>ராஜ்மா புலாவ்           | Curd Rice<br>தயிர் சாதம் | Tomato Brinjal Masala<br>தக்காளி கத்திரி மசாலா | Bindi Poriyal<br>வெண்டைக்காய் பொரியல்          | Fryums<br>வடகம்        |

