

apf

Atchayapathra Foods  
— The Taste of Celebration —



Traditional  
Taste

Fresh  
Veggies

Seasonal  
Spices



# MONTHLY LUNCH BOX MENU

SEPTEMBER 2023



only  
Vegetarian



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           | Dish <sup>1</sup>                                    | Dish <sup>2</sup>                   | Dish <sup>3</sup>   | Dish <sup>4</sup>                                            | Dish <sup>5</sup>                                                    | Dish <sup>6</sup>                              |
|----------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 01<br>Sep-2023 | <b>Raddish Sambar</b><br>முள்ளங்கி சாம்பார்          | <b>Pepper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்   | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bindi Pulikootu</b><br>வெண்டைக்காய்<br>புளிக்கூட்டு       | <b>Cauliflower fry</b><br>காலிபிளார் ப்ரை                            | <b>Fryums/Arisi</b><br><b>Payasam</b><br>வடகம் |
| 02<br>Sep-2023 | <b>Yam Pulikulambu</b><br>கருணை கிழங்கு புளி குழம்பு | <b>Garlic Rasam</b><br>பூண்டு ரசம்  | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Carrot Poriyal</b><br>கேரட் பொரியல்                       | <b>Araikeerai</b><br><b>paruppu kootu</b><br>அரைக்கீரைபருப்பு கூட்டு | <b>Karavadai</b><br>காரா வடை                   |
| 03<br>Sep-2023 | <b>Pattani Kara Kulambu</b><br>பட்டாணி காரக்குழம்பு  | <b>Tomato Rasam</b><br>தக்காளி ரசம் | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Ash Guard</b><br><b>palkootu</b><br>வெண்பூசணி பால் கூட்டு | <b>Veg Poriyal</b><br>வெஜ் பொரியல்                                   | <b>Fryums</b><br>வடகம்                         |





| Date        | Dish <sup>1</sup>                                                | Dish <sup>2</sup>                      | Dish <sup>3</sup>   | Dish <sup>4</sup>                                         | Dish <sup>5</sup>                                | Dish <sup>6</sup>                                             |
|-------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 04 Sep-2023 | <b>Bindhi pulikulambu</b><br>வெண்டைக்காய் புளி குழம்பு           | <b>Horse Gram Rasam</b><br>கொள்ளு ரசம் | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bottle Gourd Puli Kootu</b><br>சுரைக்காய்புளிக் கூட்டு | <b>Potato Kara curry</b><br>உருளை கார கறி        | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 05 Sep-2023 | <b>Kara kuzhambu</b><br>கார குழம்பு                              | <b>Lime Rasam</b><br>லெமன் ரசம்        | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Raw Banana Masala</b><br>வாழைக்காய் மசாலா              | <b>Carrot Poriyal</b><br>கேரட் பொரியல்           | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 06 Sep-2023 | <b>Aravai sambar</b><br>அரவை சாம்பார்                            | <b>Pepper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்      | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Kose poriyal</b><br>கோஸ் பொரியல்                       | <b>Beetroot Masala</b><br>பீட் ரூட் மசாலா        | <b>Fryums/Avul payasam</b><br>வடகம் / அவுல்பாயாசம்            |
| 07 Sep-2023 | <b>Urundai kuzhambu</b><br>பருப்பு உருண்டை குழம்பு               | <b>Garlic Rasam</b><br>பூண்டு ரசம்     | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Ivy guard poriyal</b><br>கோவைக்காய் பொரியல்            | <b>Kerala Aviyaal</b><br>கேரளா அவியல்            | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 08 Sep-2023 | <b>Brinjal &amp; Drumstick sambar</b><br>கத்தரிமுருங்கை சாம்பார் | <b>Tomato Rasam</b><br>தக்காளி ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bindi puli kootu</b><br>வெண்டைக்காய் புளிக் கூட்டு     | <b>Yam Fry</b><br>சேனை ப்ரை                      | <b>Fryums/Semiya Payasam</b><br>வடகம் / பாசிப்பருப்பு பாயாசம் |
| 09 Sep-2023 | <b>Bitter guard Puli kuzhambu</b><br>பாகற்காய் புளி குழம்பு      | <b>Dal rasam</b><br>பருப்பு ரசம்       | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Amarnath Kootu</b><br>தண்டங்கீரை பருப்பு கூட்டு        | <b>Bottle guard Masala</b><br>சுரைக்காய் மசாலா   | <b>Ulundu vadai</b><br>உளுந்து வடை                            |
| 10 Sep-2023 | <b>Manglore Sambar</b><br>மங்களுர் சாம்பார்                      | <b>Mint Rasam</b><br>புதினா ரசம்       | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Motchai masala</b><br>மொச்சை மசாலா                     | <b>Kose carrot poriyal</b><br>கோஸ் கேரட் பொரியல் | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |



| Date        | Dish <sup>1</sup>                                                       | Dish <sup>2</sup>                      | Dish <sup>3</sup>   | Dish <sup>4</sup>                                     | Dish <sup>5</sup>                                         | Dish <sup>6</sup>                                             |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 11 Sep-2023 | <b>Moong Beans Brinjal Puli kuzhambu</b><br>பாசிபயறுகத்தரி புளி குழம்பு | <b>Horse Gram Rasam</b><br>கொள்ளு ரசம் | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Beet root Poriyal</b><br>பீட் ரூட் பொரியல்         | <b>Raw Banana Masala</b><br>வாழைக்காய் மசாலா              | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 12 Sep-2023 | <b>Kadhamba Sambar</b><br>கதம்ப சாம்பார்                                | <b>Garlic Rasam</b><br>பூண்டு ரசம்     | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bindhi Puli kootu</b><br>வெண்டைக்காய் புளிக்கூட்டு | <b>Urulai kara kari</b><br>உருளை கார கறி                  | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 13 Sep-2023 | <b>Ennai Brinjal kuzhambu</b><br>எண்ணெய் கத்தரி குழம்பு                 | <b>Dal rasam</b><br>பருப்பு ரசம்       | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Carrot Poriyal</b><br>கேரட் பொரியல்                | <b>Ash Guardmilk kootu</b><br>வெண்பூசணி பால் கூட்டு       | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 14 Sep-2023 | <b>Fenugreek kuzhambu</b><br>வெந்தயக் குழம்பு                           | <b>Ginger Rasam</b><br>இஞ்சி ரசம்      | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Ivy guard Masala</b><br>கோவைக்காய் மசாலா           | <b>Kerala Aviyal</b><br>கேரளா அவியல்                      | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |
| 15 Sep-2023 | <b>Raddish Sambar</b><br>முள்ளங்கி சாம்பார்                             | <b>Pepper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்      | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Veg Poriyal</b><br>வெஜ் பொரியல்                    | <b>Yam Fry</b><br>சேனை ப்ரை                               | <b>Fryums / JAVVARISI PAYASAM</b><br>வடகம் / ஜவ்வரிசி பாயாசம் |
| 16 Sep-2023 | <b>Mango Vathal kulambu</b><br>மாவத்தல் குழம்பு                         | <b>Dal rasam</b><br>பருப்பு ரசம்       | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Moong bean Masala</b><br>பாசி பயிறுமசாலா           | <b>Snake Guard Poriyal</b><br>புடலங்காய் பொரியல்          | <b>Thavala vadai</b><br>தவல வடை                               |
| 17 Sep-2023 | <b>Bindi Moor kulambu</b><br>வெண்டைக்காய் மோர் குழம்பு                  | <b>Pepper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்      | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Beet root masala</b><br>பீட் ரூட் மசாலா            | <b>Araikeerai paruppukootu</b><br>அரைக்கீரை பருப்புகூட்டு | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                        |

| Date        | Dish <sup>1</sup>                                                          | Dish <sup>2</sup>                   | Dish <sup>3</sup>   | Dish <sup>4</sup>                                      | Dish <sup>5</sup>                                    | Dish <sup>6</sup>                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 18 Sep-2023 | <b>Chow Chow sambar</b><br>சௌ சௌ சாம்பார்                                  | <b>Tomato Rasam</b><br>தக்காளி ரசம் | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Kose Poriyal</b><br>கோஸ் பொரியல்                    | <b>Yam Masala</b><br>சேனை மசாலா                      | <b>Kolukattai /</b><br>கொழுக்கட்டை<br><b>Fryums</b><br>வடகம் |
| 19 Sep-2023 | <b>ChickPea &amp; Brinjal Puli kuzhambu</b><br>சுண்டல் கத்தரி புளி குழம்பு | <b>Mint Rasam</b><br>புதினா ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Beet root Poriyal</b><br>பீட்ரூட் பொரியல்           | <b>Ash gourd Milk Kootu</b><br>வெண்பூசணி பால் கூட்டு | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                       |
| 20 Sep-2023 | <b>Nookal carrot sambar</b><br>நூக்கல் கேரட் சாம்பார்                      | <b>Lime Rasam</b><br>லெமன் ரசம்     | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Brinjal Puli kootu</b><br>கத்தரி புளிக்கூட்டு       | <b>Carrot poriyal</b><br>கேரட் பொரியல்               | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                       |
| 21 Sep-2023 | <b>Yam Pulikulalmbu</b><br>கருணை கிழங்கு புளி குழம்பு                      | <b>Garlic Rasam</b><br>பூண்டு ரசம்  | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Chow Chow paruppu Kootu</b><br>சௌ சௌ பருப்பு கூட்டு | <b>Urulai Kara Kari</b><br>உருளை கார கறி             | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                       |
| 22 Sep-2023 | <b>Bindhi sambar</b><br>வெண்டை சாம்பார்                                    | <b>Ginger Rasam</b><br>இஞ்சி ரசம்   | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bottle guard Masala</b><br>சுரைக்காய் மசாலா         | <b>Bitter Guard Fry</b><br>பாகற்காய் ப்ரை            | <b>Fryums/Semiya Payasam</b><br>சேமியாபாயாசம்<br>வடகம்       |
| 23 Sep-2023 | <b>Kara kuzhambu</b><br>கார குழம்பு                                        | <b>Pepper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்   | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Amarnathkootu</b><br>தண்டங்கீரை கூட்டு              | <b>Motchai masala</b><br>மொச்சை மசாலா                | <b>Paruppu vadai</b><br>பருப்பு வடை                          |
| 24 Sep-2023 | <b>Arvai Sambar</b><br>அரவை சாம்பார்                                       | <b>Dal rasam</b><br>பருப்பு ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Ivy guard Masala</b><br>கோவைக்காய் மசாலா            | <b>Snake Guard Poriyal</b><br>புடலங்காய் பொரியல்     | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                       |



| Date           | Dish <sup>1</sup>                                                      | Dish <sup>2</sup>                   | Dish <sup>3</sup>   | Dish <sup>4</sup>                                      | Dish <sup>5</sup>                                         | Dish <sup>6</sup>                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 25<br>Sep-2023 | <b>Bindhi Pulikulambu</b><br>வெண்டை புளி குழம்பு                       | <b>Mint Rasam</b><br>புதினா ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Motchai masala</b><br>மொச்சை மசாலா                  | <b>Kose carrot poriyal</b><br>கோஸ் கேரட் பொரியல்          | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                     |
| 26<br>Sep-2023 | <b>Moong Beans Brinjal Puli kuzhambu</b><br>பாசிபயறு கத்தரிபுளிகுழம்பு | <b>Horse Gram Rasam nfhs;S urk;</b> | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Beet root Poriyal</b><br>பீட்ரூட் பொரியல்           | <b>Ivy guard Masala</b><br>கோவைக்காய் மசாலா               | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                     |
| 27<br>Sep-2023 | <b>Ashgourd Moor Kulambu</b><br>வெண்பூசணி மோர் குழம்பு                 | <b>Peper Rasam</b><br>மிளகு ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Potato Masala</b><br>உருளை மசாலா                    | <b>Carrot Poriyal</b><br>கேரட் பொரியல்                    | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                     |
| 28<br>Sep-2023 | <b>Ennai Brinjal kuzhambu</b><br>எண்ணெய் கத்தரி குழம்பு                | <b>Dal rasam</b><br>பருப்பு ரசம்    | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bottle guard Masala</b><br>சுரைக்காய் மசாலா         | <b>Kerala Aviya</b><br>கேரளா அவியல்                       | <b>Fryums</b><br>வடகம்                                     |
| 29<br>Sep-2023 | <b>Kadhamba Sambar</b><br>கதம்ப சாம்பார்                               | <b>Garlic Rasam</b><br>பூண்டு ரசம்  | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Bindhi Puli kootu</b><br>வெண்டைக்காய் புளி க்கூட்டு | <b>Cauliflower Fry</b><br>காலிபிளார் ப்ரை                 | <b>Fryums / JAVVARISI PAYASAM</b> வடகம் / ஜவ்வரிசி பாயாசம் |
| 30<br>Sep-2023 | <b>Fenugreek kuzhambu</b><br>வெந்தயக் குழம்பு                          | <b>Ginger Rasam</b><br>இஞ்சி ரசம்   | <b>Moor</b><br>மோர் | <b>Cow peaa masala</b><br>தட்டாம்பயிறு மசாலா           | <b>Araikeerai paruppukootu</b><br>அரைக்கீரை பருப்புகூட்டு | <b>Mysore Bonda</b><br>மைசூர் போண்டா                       |

