



*Traditional
Taste*

Fresh Veggies

Seasonal Spices



MONTHLY — LUNCH BOX MENU —

NOVEMBER 2023



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

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

www.atchayapathrafoods.com ©



SUBSCRIPTION CALL NOW!

6385788401,6383201274

Eat Right...

MENU

WEEK - 1



...On-Time



Date	Dish ¹	Dish ²	Dish ³	Dish ⁴	Dish ⁵	Dish ⁶
01 Nov-2023	Paruppu urundai Kuzhambu பருப்பு உருண்டை குழம்பு	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Moor மோர்	Urulai pal kootu உருளை பால் கூட்டு	Ivy gourd poriyal கோவைக்காய் பொரியல்	Fryums வடகம்
02 Nov-2023	Fenugreek kuzhambu வெந்தயக் குழம்பு	Mint Rasam புதினா ரசம்	Moor மோர்	Arai keerai paruppu kootu அரைக்கீரை பருப்பு கூட்டு	Raw banana poriyal வாழைக்காய் பொரியல்	Fryums வடகம்
03 Nov-2023	Manglore Sambar மங்களுர் சாம்பார்	Lime Rasam லெமன் ரசம்	Moor மோர்	Black Sundal Masala சுண்டல் மசாலா	Bitter gourd fry பாகற்காய் ப்ரை	Fryums/Rava payasam வடகம் / ரவை பாயாசம்
04 Nov-2023	Ennai Kathari PuliKulambu எண்ணெய் கத்தரி புளிக்குழம்பு	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Moor மோர்	Ashgourd pal kootu வெண்பூசணி பால் கூட்டு	Carrot poriyal கேரட் பொரியல்	Kara vadai காரவடை
05 Nov-2023	Kara kulambu கார குழம்பு	Dal rasam பருப்பு ரசம்	Moor மோர்	Vendi puli kootu வெண்டை புளிக்கூட்டு	Beetroot Poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Fryums வடகம்



Date	Dish ¹	Dish ²	Dish ³	Dish ⁴	Dish ⁵	Dish ⁶
06 Nov-2023	Karunai Kizhangu PuliKuzhambu கருணை கிழங்கு புளிக்குழம்பு	Mint Rasam புதினா ரசம்	Moor மோர்	Raw banana Poriyal வாழைக்காய் பொரியல்	Veg Aviyal வெஜ் அவியல்	Fryums வடகம்
07 Nov-2023	Chow Chow sambar சௌ சௌ சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Moor மோர்	Urulai karakari உருளை கார கறி	Carrot poriyal கேரட் பொரியல்	Fryums வடகம்
08 Nov-2023	Pumpkin morkuzhambu வெண்பூசணி மோர் குழம்பு	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Moor மோர்	Snake Gourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Cow pea Masala தட்டாம்பயிறு மசாலா	Fryums வடகம்
09 Nov-2023	Fenugreek kuzhambu வெந்தயக் குழம்பு	Horse Gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Moor மோர்	Chow chow paruppu kootu சௌ சௌ பருப்பு கூட்டு	Veg Poriyal வெஜ் பொரியல்	Fryums வடகம்
10 Nov-2023	Drumstick sambar முருங்கை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Moor மோர்	Kose carrot poriyal கோஸ் கேரட் பொரியல்	Bindhi Fry வெண்டை ப்ரை	Fryums/Semiya payasam வடகம்/ சேமியா பாயாசம்
11 Nov-2023	ChickPea & Brinjal Puli kuzhambu சுண்டல் கத்தரி புளி குழம்பு	Lime Rasam லெமன் ரசம்	Moor மோர்	Amarnath kootu தண்டங்கீரை கூட்டு	Beetroot poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Mysore vadai/ மைசூர் வடை
12 Nov-2023	Happy Diwali					



Date	Dish ¹	Dish ²	Dish ³	Dish ⁴	Dish ⁵	Dish ⁶
13 Nov-2023	Raddish Sambar முள்ளங்கி சாம்பார்	Mint Rasam புதினா ரசம்	Moor மோர்	Cabbage poriyal கோஸ் பொரியல்	Meal maker Masala மீல் மேக்கர் மசாலா	Fryums வடகம்
14 Nov-2023	Kadhamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Moor மோர்	Urulai Masala உருளை மசாலா	Beetroot poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Fryums வடகம்
15 Nov-2023	Kara Kulambu கார குழம்பு	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Moor மோர்	Ask Gourd Milk kootu வெண்பூசணி பால் கூட்டு	Green gram kathiri Masala பாசிப்பயறு கத்தரி மசாலா	Fryums வடகம்
16 Nov-2023	Bindhi Morkuzhambu வெண்டை மோர் குழம்பு	Horse Gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Moor மோர்	Tomato Motchai Masala தக்காளி மொச்சை மசாலா	Snake Gourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Fryums வடகம்
17 Nov-2023	Manglore Sambar மங்களூர் சாம்பார்	Lime Rasam லெமன் ரசம்	Moor மோர்	Ennai kathiri piratal எண்ணெய் கத்தரி பிரட்டல்	Yam Fry சேனை ப்ரை	Fryums/ Sago Payasam வடகம்/ ஜவ்வரிசி பாயாசம்
18 Nov-2023	Karunai kilangu pulikulambu கருணை கிழங்கு புளிக்குழம்பு	Dal rasam பருப்பு ரசம்	Moor மோர்	Arai keerai paruppu kootu அரைக்கீரை பருப்பு கூட்டு	Bindhi Poriyal வெண்டைக்காய் பொரியல்	Paruppu Vadai பருப்பு வடை
19 Nov-2023	Urulai sambar உருளை சாம்பார்	Pepper rasam மிளகு ரசம்	Moor மோர்	Carrot poriyal கேரட் பொரியல்	Bittergourd Pulikootu பாகற்காய் புளிக்கூட்டு	Fryums வடகம்

Date	Dish ¹	Dish ²	Dish ³	Dish ⁴	Dish ⁵	Dish ⁶
20 Nov-2023	Paruppu urundai Kuzhambu பருப்பு உருண்டை குழம்பு	Mint Rasam புதினா ரசம்	Moor மோர்	Ennai kathri piratal எண்ணெய் கத்தரி பிரட்டல்	Bottle gourd masala சுரைக்காய் மசாலா	Fryums வடகம்
21 Nov-2023	Drumstick Sambar முருங்கை சாம்பார்	Garlic Rasam பூண்டு ரசம்	Moor மோர்	Cabbage Poriyal கோஸ் பொரியல்	Ivy gourd Masala கோவைக்காய் மசாலா	Fryums வடகம்
22 Nov-2023	Mango vathal kuzhambu மா வத்தல் குழம்பு	Tomato Rasam தக்காளி ரசம்	Moor மோர்	Veg Aviyal வெஜ் அவியல்	Carrot poriyal கேரட் பொரியல்	Fryums வடகம்
23 Nov-2023	Bittergourd Pulikuzhambu பாகற்காய் புளி குழம்பு	Horse Gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Moor மோர்	Chow chow Paruppu kootu சௌ சௌ பருப்பு கூட்டு	Cow pea Masala தட்டாம்பயிற்று மசாலா	Fryums வடகம்
24 Nov-2023	Kadhamba Sambar கதம்ப சாம்பார்	Dal rasam பருப்பு ரசம்	Moor மோர்	SnakeGourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Urulai Fry உருளை ப்ரை	Fryums/Paruppu payasam வடகம்/ பருப்பு பாயாசம்
25 Nov-2023	Kara Kuzhambu கார குழம்பு	Mint Rasam புதினா ரசம்	Moor மோர்	Amarnath kootu தண்டங்கீரை கூட்டு	Raw Banana masala வாழைக்காய் மசாலா	Ulundha vadai உளுந்த வடை
26 Nov-2023	Fenugreek kuzhambu வெந்தயக் குழம்பு	Lime Rasam லெமன் ரசம்	Moor மோர்	Ash Gourd pal kootu வெண்பூசணி பால் கூட்டு	Beetroot poriyal பீட்ரூட் பொரியல்	Fryums வடகம்



Date	Dish ¹	Dish ²	Dish ³	Dish ⁴	Dish ⁵	Dish ⁶
27 Nov-2023	Aravai Sambar அரவை சாம்பார்	Pepper Rasam மிளகு ரசம்	Moor மோர்	Ivy gourd Poriyal கோவைக்காய் பொரியல்	Bindhi puli kootu வெண்டைக்காய் புளிக்கூட்டு	Fryums வடகம்
28 Nov-2023	Moong Beans Brinjal Puli kuzhambu பாசிபயறுகத்தரி புளி குழம்பு	Lime Rasam லெமன் ரசம்	Moor மோர்	Raw banana poriyal வாழைக்காய் பொரியல்	Bitter gourd masala பாகற்காய் மசாலா	Fryums வடகம்
29 Nov-2023	Urulai Sambar உருளை சாம்பார்	Horse Gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Moor மோர்	Beetroot Masala பீட்ரூட் மசாலா	SnakeGourd Poriyal புடலங்காய் பொரியல்	Fryums வடகம்
30 Nov-2023	Karunai kilangu pulikulambu கருணை கிழங்கு புளிக்குழம்பு	Horse Gram Rasam கொள்ளு ரசம்	Moor மோர்	Cabbage poriyal கோஸ் பொரியல்	Bottle gourd masala சுரைக்காய் மசாலா	Fryums வடகம்

