



ஓ.ம்.எ.மெட்ரிக்.மேல்நிலைப்பள்ளி, ஜாம்புவானோடை.

FOOD CHART (2026-2027)

1	வெஜ் பிரியாணி	/ தக்காளி சாதம்
2	தயிர் சாதம் WITH நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்	/ லெமன் சாதம் WITH நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்
3	முள்ளங்கி கூட்டு	/ முட்டைக்கோஸ் கூட்டு
4	கதம்ப சாம்பார்	/ மிளகு ரசம்
5	செளசெள கூட்டு	/ முட்டை ஆம்லெட்
6	பீன்ஸ் பொரியல்	/ அவரை பொரியல்
7	கொண்டைக்கடலை குருமா	/ உருளைக்கிழங்கு குருமா
8	முருங்கைகீரை பொரியல்	/ அவித்த முட்டை
9	பாகற்காய் வறுவல்	/ சுண்டைக்காய் கூட்டு
10	கீரை சாம்பார்	/ கறிவேப்பிலை சாதம்
11	அவித்த முட்டை	/ உருளைக்கிழங்கு பொரியல்
12	பீட்ரூட் பொரியல்	/ கேரட் பொரியல்
13	வெண்டைக்காய் பொரியல்	/ வெண்டைக்காய் சாம்பார்
14	புளி சாதம் & எள் துவையல்	லெமன் சாதம் & எள் துவையல்
15	புடலங்காய் கூட்டு	/ காலி பிளவர்
16	கொத்தவரங்காய் கூட்டு / ஏதாவதொரு பழம் (வாழைப்பழம்) அவசியம் AFTER LUNCH	முட்டை சாதம்/ ஏதாவதொரு பழம் (வாழைப்பழம்) அவசியம் AFTER LUNCH
17	முளைக்கட்டிய தானிய சுண்டல்	/ அவித்த முட்டை
18	தயிர் சாதம் WITH SPOON	/ ரசம் சாதம் WITH SPOON
19	பொரித்த குழம்பு	/ பருப்பு துவையல்
20	வாழைக்காய் வறுவல்	/ வாழைப்பூக் கூட்டு
21	முருங்கைக்கீரைச் சாறு	/ முளைக்கீரை கடையல்
22	வெண்டைக்காய் பொரியல்	/ அவித்த முட்டை
23	கத்தரிக்காய் சாம்பார்	/ எண்ணெய் கத்தரிக்காய் வறுவல்
24	முருங்கைக்கீரை சாம்பார்	புளிக்குழம்பு
25	உருண்டைக்குழம்பு	/ பருப்பு சாதம்
26	தேங்காய் சாதம்	/ நெய் சாதம்
27	புதினா துவையல்	/ தேங்காய் துவையல்
28	பீட்ரூட் சாதம்	/ கேரட் சாதம்
29	கார கருணை வறுவல்	/ அவித்த முட்டை
30	பட்டாணி குருமா	/ மொச்சைக்குழம்பு
31	காரக்குழம்பு	/ காய்கறிக்குழம்பு WITH (மோர்)

* குறிப்பு : ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் 2 பேர்ச்சை கொண்டு வரவும் .