

महिन्याचा स्वैपाकाचा बेत

	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरूवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
<b>Wk 1</b>							
भाजी	फळभाजी - वांगे	पालेभाजी - माठ	शेंगाभाजी - घेवडा/ पावटा	कंदमुळ - रताळी	फळभाजी - पडवळ	पालेभाजी - कांद्याची पात,	सॉटे व्हेजि
आमटी	तूर - वरण	सार - टोमॅटो	कढी - साधी कढी	रस्सम	मुडाखि + ताक/ मट्टा	मसूर पारशी तडका डाळ	कडधान्ये - चवळी/ छोले
कोशिंबीर	काकडी	गाजर	कोवी पचडी	मुळा (दाण्याचे कूट)	सॅलड पाने/ कांदाटोमॅटो	बीट	सफरचंद दह्यातले रायते
<b>Wk 2</b>							
भाजी	फळभाजी - भोपळी मि/ कोहळा.	पालेभाजी - मेथी	शेंगाभाजी - वाली	फूलभाजी - फ्लॉवर/	फळभाजी - तोंडली	कंदमुळे - सुरण	कडधान्ये - मटकी/ मटार
आमटी	तूर - कांदा/ टोमॅटो आमटी	सार - आमसुल	कढी - भेंडी कढी	पातळभाजी - पालक	मुगाच्या डाळीची आमटी	चणा डाळ आमटी	टोमॅटो बेसिल सूप
कोशिंबीर	काकडी	गाजर	कोवी पचडी	मुळा (दाण्याचे कूट)	सॅलड पाने/ कांदाटोमॅटो	बीट	केळी दह्यातले रायते
<b>Wk 3</b>							
भाजी	फळभाजी - तां. भोपळा	पालेभाजी - चवळाई	शेंगाभाजी - गवार,	कंदमुळे - नवलकोल	फळभाजी - भेंडी	पालेभाजी - शेपू	कडधान्ये - वाल/ राजमा
आमटी	तूर	सार - कैरी/ टोमॅटो	कढी - स्वीट कॉर्न कढी	तूर - पालक आमटी	मुडाखि + ताक/ मट्टा	पंचमेळ डाळ	सांबार
कोशिंबीर	काकडी	गाजर	कोवी पचडी	मुळा (दाण्याचे कूट)	सॅलड पाने/ कांदाटोमॅटो	बीट	पेरू दह्यातले रायते
<b>Wk 4</b>							
भाजी	फळभाजी - दोडका/ घोसावळे/ टिंडे	पालेभाजी - रानभाज्या	शेंगाभाजी - फरसबी,	फूलभाजी - फ्लॉवर/ केळीचे फूल/ ब्रॉकोली	फळभाजी- दुधीभोपळा	कंदमुळे - अरवी किंवा वेगळा कंद	कडधान्ये - मूग/ हरभरे
आमटी	तूर - शेवगा	सार - आमसुल	कढी - साधी कढी	पातळभाजी - अळू	मसूर पारशी तडका डाळ	मुगाचे कळण	मुडाखि + ताक/ मट्टा
कोशिंबीर	काकडी	गाजर	कोवी पचडी	मुळा (दाण्याचे कूट)	सॅलड पाने/ कांदाटोमॅटो	बीट	दह्यातले रायते