

बच्चों का लंच बॉक्स रूटीन

ड्राई फ्रूट और एक मौसमी फल प्रतिदिन साथ भेजें

1 April to 30 April



सोमवार ग्रीन कलर डे

पालक पूरी, पालक पराठा, पालक पनीर, मूंग दाल टिक्का, हरी सब्जी युक्त चीला, हरी सब्जी युक्त सैंडविच, हरी सब्जी युक्त अप्पे, हरी सब्जी युक्त पुलाव, रोटी, हरी सब्जी युक्त भजिया, इत्यादि हरे रंग का भोजन



मंगलवार रेड कलर डे

चुकंदर की रोटी, टमाटर चावल, सेब का हलवा, जलेबी, सेव टमाटर की सब्जी, टमाटर उत्पम, राजमा चावल, पुलाव, टमाटर की चटनी

बुधवार ब्राउन कलर डे

ब्रेड रोल, सैंडविच, पराठा रोल, आलू पराठा, गोभी पराठा, मीठी वर्मिसैल्ली, दलिया, गुलगुले, आटे की पकौड़ी, मिक्स वेज, पूड़ी,



गुरुवार - येलो कलर डे-

ढोकला, छोला चावल, कड़ी चावल, फ्राई चावल, सब्जी युक्त पोहा, चीला, ब्रेड पकोड़ा, आलू बंडा, अरहर दाल चावल, खिचड़ी, सब्जी युक्त दलिया, इत्यादि पीले रंग के भोजन



शुक्रवार - सफेद कलर डे



साबूदाना पकोड़ा, इडली सांभर, अप्पे, सूजी का हलवा, उपमा, जीरा चावल, नारियल की चटनी, रोटी, पनीर पराठा, साबूदाने की खिचड़ी, इत्यादि सफेद कलर के भोजन

शनिवार

मिक्स बैज पराठा रायता, ओट्स, इडली सांभर, अप्पे, सूजी का हलवा, आलू का पराठा, देसी चने का महसूसा, उत्पम, सीजन सब्जी रोटी,



(सभी व्यंजन देशी घी से तैयार करें एवं सब्जी सरसों के तेल में बनाकर भेजें)

नोट: ऊपर दिये गये सुझावों के अतिरिक्त भी अभिभावक पोष्टिक टिफिन बॉक्स पर ध्यान जरूर दें।