



ROLO DE CARNE RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO

Ingredientes

600 g de carne moída; 200 g de espinafres frescos; 125 g de mussarela (ou outro de sua preferência); sal e pimenta à gosto; alho em pó à gosto; colorau à gosto; azeite à gosto; 400g de abóbora (usei abóbora manteiga); 1/2 cebola.

Modo de preparo

Leve uma frigideira ao fogo com um pouco de azeite e deixe aquecer. Acrescente os espinafres e tempere com uma pitada de sal. Deixe os espinafres murchar e salteie, retire escorrendo todo o líquido e deixe esfriar completamente.

Numa tigela coloque a carne moída e tempere-a com sal e pimenta e amasse bem para misturar. Coloque depois a carne numa tábua de cozinha, numa camada só formando uma espécie de retângulo.

No meio coloque os espinafres já frios e sobre estes o queijo cortado em palitos. Enrole a carne sobre os espinafres e o queijo, formando um rolo e apertando bem para que o recheio não escape. Coloque depois o rolo numa assadeira.

Corte a abóbora em cubos pequenos e coloque em volta do rolo de carne. Pique a cebola e espalhe sobre a abóbora, com uma pitada de sal, e tempere tudo com o alho em pó, o colorau e regue com um fio de azeite.

Leve a assar em forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 45 minutos ou até a carne estar cozida e a abóbora macia e tostada.

Sirva a carne em fatias e acompanhe com uma salada ou legumes cozidos.

SALADA MULTICOR

Ingredientes

Alface roxa; Alface verde; Tomates cerejas; Beterraba; Pimentão verde; Pimentão vermelho; Pimentão amarelo; Azeitona chilena; Brócolis; Tempero a gosto.

Modo de preparo

Cortar os pimentões e a alface em tiras.

Ralar a beterraba e cozinhar o brócolis.

Colocar nas bordas de uma travessa a alface roxa, depois a alface verde e a seguir a beterraba. Enfeitar com os pimentões, os tomates cerejas, as azeitonas e o brócolis.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br Revista COQUETEL

| Monteiro aquilino brasileiro com 2 ou 3 espelhos em - Ferras de ouro (Fig.) | Proença atribuída de área (Fig.) | Autoridade no livro de turismo | Tampa muito resfriado | Em boa (?) finalmente bem |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Indicação de (?) n-fermagem em viés | | | | liberi Carmarog pitau "Solida" |
| Objetivo de campanha de vacinação | Planeta espelha de (Astr.) | Espelho de (Fig.) | | Não dar (?) acontecer como era |
| Parte da tábua apreciada na cozinha | | Material de (Fig.) | | Aula das (Fig.) |
| | Compre- (Fig.) | | | |
| | A entidade (Fig.) | | | |
| PASCANA (?) 64, tipo de Caso Barco | Serviço das (Fig.) | Período de referência para o IPVA | Assim, em (Fig.) | |
| (?) prprio, dicitio in- (Fig.) | | George (?) (Fig.) | | Utenílio velho e de (Fig.) |
| | Fazer (Fig.) | | | |
| Miami (?) (Fig.) | Mangifera (Fig.) | | | |
| | Valeste (Fig.) | | | |
| | | | | |
| A Constituição brasileira de 1937 (pop.) | | | | |

Solução

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | N | E | O | I | L | B | E | | | |
| S | O | B | A | V | C | V | O | P | | |
| V | I | O | S | T | O | P | Y | O | | |
| M | Y | V | A | J | T | V | H | | | |
| L | O | L | O | L | V | E | H | | | |
| O | N | V | S | O | B | I | A | V | | |
| S | Y | O | I | A | N | E | V | | | |
| I | B | Y | N | V | L | O | V | | | |
| M | I | R | O | S | V | M | S | C | | |
| B | E | L | I | C | E | V | A | O | | |
| D | N | O | G | O | F | E | F | E | | |
| L | O | V | Z | I | N | A | M | I | | |
| S | E | N | H | O | I | | | | | |
| V | I | O | R | E | B | E | C | O | R | P |
| A | I | O | R | E | I | E | P | | | |
| P | | | | | | | | | | |

SUDOKU

www.coquetel.com.br

Revista COQUETEL

Exemplo

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | | | | 6 | |
| 2 | | 1 | 4 | 5 | 8 | 7 | |
| 8 | 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | | |
| 9 | 8 | 1 | 2 | | | | |
| 4 | 2 | 9 | 7 | 6 | 8 | | |
| 6 | 4 | 2 | 2 | 9 | 1 | | |
| 8 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| | 1 | 8 | 5 | 3 | 4 | | |

1 Preencha os espaços em branco com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça apenas uma vez na linha.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 |
| 1 | 7 | 5 | 2 | | | 6 | |
| 2 | | 1 | 4 | 5 | 8 | 7 | |
| 8 | 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | | |
| 9 | 8 | 1 | 2 | | | | |
| 4 | 2 | 9 | 7 | 6 | 8 | | |
| 6 | 4 | 2 | 2 | 9 | 1 | | |
| 8 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | 9 | 1 | 8 | 5 | 3 | 4 | |

2 O mesmo deve acontecer em cada coluna. Nenhum número pode ser repetido, e todos os números de 1 a 9 se encontram presentes.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | | | | 6 | |
| 2 | | 1 | 4 | 5 | 8 | 7 | |
| 8 | 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | | |
| 9 | 8 | 1 | 2 | | | | |
| 4 | 2 | 9 | 7 | 6 | 8 | | |
| 6 | 4 | 2 | 2 | 9 | 1 | | |
| 8 | 3 | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | 9 | 1 | 8 | 5 | 3 | 4 | |

3 Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

A

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | | | 3 | 5 |
| 7 | | 4 | | | 8 |
| 5 | | | 6 | | 2 |
| | | 8 | 1 | 9 | |
| | 6 | | | 1 | |
| 4 | 2 | 6 | | | |
| 2 | | 9 | | | 8 |
| 8 | | | 3 | 1 | |
| 6 | 1 | | | 2 | 4 |

B

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | 3 | | | 1 | |
| | | | 9 | 5 | | |
| 1 | 5 | 7 | 4 | | 2 | |
| | 6 | 7 | 9 | | | |
| | 3 | 7 | | 2 | 4 | |
| | | 6 | 3 | 8 | | |
| 7 | 2 | 1 | 8 | 4 | | |
| | | 4 | 5 | | | |
| | | 1 | | 9 | | |

Solução

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 9 | 8 | | | 3 | 5 |
| B | 7 | | 4 | | | 8 |
| C | 5 | | | 6 | | 2 |
| D | | | 8 | 1 | 9 | |
| E | | 6 | | | 1 | |
| F | 4 | 2 | 6 | | | |
| G | 2 | | 9 | | | 8 |
| H | 8 | | | 3 | 1 | |
| I | 6 | 1 | | | 2 | 4 |

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, RESOLVE:

PORTARIA Nº 021, DE 31 DE MARÇO DE 2026. EXONERAR INGRID MAIA NUNES DA SILVA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar I, a contar de 01.04.2026.

PORTARIA Nº 022, DE 31 DE MARÇO DE 2026. NOMEAR MOISES DA SILVA OLIVEIRA, para exercer

o cargo em comissão de Assessor Parlamentar I, a contar de 01.04.2026.

PORTARIA Nº 023, DE 31 DE MARÇO DE 2026. EXONERAR LUDMILA DO NASCIMENTO ROCHA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

PORTARIA Nº 024, DE 31 DE MARÇO DE 2026. EXONERAR LUCIANO LIMA MATOS, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de

01.04.2026.

PORTARIA Nº 025, DE 31 DE MARÇO DE 2026. NOMEAR LEANDRO VILAR ROCHA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

Nova Iguaçu, 31 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Iguaba Grande

ATOS OFICIAIS

PROCESSO Nº 671 / 2025

MODALIDADE: Pregão Eletrônico Nº 90006 / 2026
OBJETO: Registro de Preços para contratação de empresa especializada na aquisição de MATERIAIS E INSUMOS ODONTOLÓGICOS para atender as unidades de Saúde pertencentes a Secretária Municipal de Saúde do Município de

Iguaba Grande.
DATA DE ABERTURA: 13 / 04 / 2026 Hora: 10 h
O Edital e Anexos estarão disponíveis gratuitamente na página oficial do Município: <https://www.iguaba.rj.gov.br>, na aba "transparência - licitações 14.133/21"; no endereço eletrônico: www.bnc.org.br - CÓDIGO UASG: 980774; no Portal Nacional de Compras Públicas - PNCP ou podendo obtê-lo em

meio magnético na Sala da Comissão de Licitação, sede da PMIG, à Rodovia Amaral Peixoto, nº 3399, Km 102, Cidade Nova, Iguaba Grande, de segunda à sexta feira no horário das 08:00 às 17:00 horas,

Iguaba Grande, 27 de março de 2026.
Hérique da Costa Corrêa
Pregoeiro

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

No AVISO DE LICITAÇÃO do Pregão Eletrônico 003/2026, publicado em 31/03/2026

Onde se lê: Porto Real, 30 de março de 2026 LETÍCIA KLOTZ DE ALMEIDA SECRETÁRIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COMPRAS E CONTRATOS

Leia-se: Porto Real, 30 de março de 2026 MARCELO ROCHA RODRIGUES DOS REIS SECRETÁRIO MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COMPRAS E CONTRATOS INTERINO.

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico 067/2025

O Município de Porto Real /RJ, através da Secretaria Municipal de Licitações Compras e Contratos torna público que realizará às 10:00 horas, do dia 21 de abril de 2026 no endereço www.comprasbr.com.br, licitação nº 067/2025 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando AQUISIÇÃO DE VEICULO AUTOMOTOR para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, DIREITOS HUMANOS E HABITAÇÃO conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº 4157/2025. O Edital pode-

rá ser retirado no endereço eletrônico www.comprasbr.com.br e no www.pncp.gov.br. Para retirada do edital na Secretaria de Licitações Compras e Contratos os interessados deverão trazer: 1 (uma) resma (500 folhas) de papel sulfite tamanho A4 branco e documentos de identificação civil. VALOR MÁXIMO ADMITIDO: R\$ 135.538,57 (cento e trinta e cinco mil, quinhentos e trinta e oito reais e cinquenta e sete centavos)

Porto Real, 31 de março de 2026

MARCELO ROCHA RODRIGUES DOS REIS
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COMPRAS E CONTRATOS INTERINO