



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 murcharem e saltearem, 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.

LEMBRETE BEBA ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.



MANTENHA A CIDADE LIMPA!

A Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9.605/1998) considera o descarte irregular de lixo um crime, com possibilidade de multa, detenção ou reclusão.



www.coquetel.com.br

SUDOKU

© Revistas COQUETEL

Exemplo

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

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.assinecoquetel.com.br

Assine nosso site!

COQUETEL

Solução

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

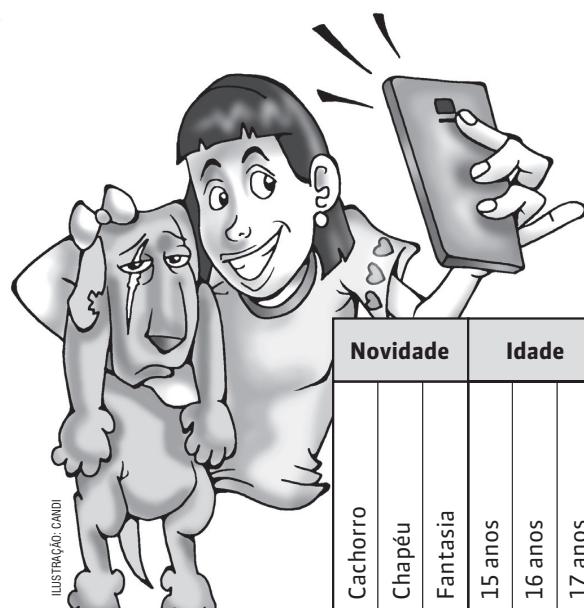
		3			1			
1	5		7	9	5			2
	6		7	9				
	3	7				2	4	
			6	3		8		
7	2		1	8		4		
		4	5					
	1				9			

PROBLEMAS DE LÓGICA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Resolva o passatempo, preenchendo o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e complete com N (Não) os quadradinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.



	Nome	Novidade			Idade		
		Cachorro	Chapéu	Fantasia	15 anos	16 anos	17 anos
Nome	Andréa						
	Jussara						
	Keila						
Idade	15 anos	N	N	S			
	16 anos				N		
	17 anos					N	

	Nome	Novidade	Idade

Selfies

Jussara e outras duas meninas tiraram novas selfies para mostrar aos amigos em suas redes sociais. Cada garota incluiu algo mais em sua fotografia. Considerando as dicas, descubra o nome e a idade de cada menina, assim como a novidade em sua foto.

1. A garota de 15 anos fez uma selfie vestindo uma fantasia.
2. Keila tem 17 anos.
3. Andréa incluiu seu cachorro em sua selfie.

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.assinecoquetel.com.br

Assine nosso site!

COQUETEL

Solução

Nome	Novidade	Idade
Andréa	Cachorro	17 anos
Jussara	Chapéu	15 anos
Keila	Fantasia	16 anos

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 056, DE 01 DE JUNHO DE 2026.
EXONERAR RUBENS TRINDADE DE ASSIS JÚNIOR, do cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 01/06/2026.

PORTARIA Nº 057, DE 01 DE JUNHO DE 2026.
NOMEAR HENRIQUE DA SILVA OLIVEIRA, para

exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 01/06/2026.

PORTARIA Nº 058, DE 01 DE JUNHO DE 2026.
EXONERAR ÉRIKA FERREIRA ROCHA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/06/2026.

PORTARIA Nº 059, DE 01 DE JUNHO DE 2026.
EXONERAR ALICE DE SOUZA SPERENDIO DE OLIVEIRA, do cargo em comissão de Assessor

Parlamentar II, a contar de 01/06/2026.

PORTARIA Nº 060, DE 01 DE JUNHO DE 2026.
NOMEAR EDCLEYSSON GOMES SILVA DE SOUZA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/06/2026.

Nova Iguaçu, 01 de junho de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
 Presidente