



Receitas Hora H

LASANHA

VEGETARIANA

Ingredientes

4 colheres (sopa) de manteiga5 cogumelo shimeji limpos10 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)10 colheres (sopa) de saquê mirin (para cozinha)3 dentes de alho bem picados3 pimentão vermelho cortados em cubos pequenos4 colheres (sopa) de azeite de oliva4 colheres (sopa) de manteiga3 dentes de alho bem picados1 litro de leite4 colheres (sopa) de amido de milho200 gramas de queijo provolone ralado1 copo de requeijão500 gramas de queijo mussarela300 gramas de champignon fatiado

Modo de preparo

Aqueça a manteiga e junte o shimeji, mexendo sempre. Regue com o shoyu e o saquê. Não deixe cozinhar muito. Refogue rapidamente metade do alho e o pimentão em 3 colheres do azeite. Aqueça a manteiga e doure o restante alho. Junte o leite com o amido dissolvido, mexendo até engrossar. Junte o provolone e o requeijão e misture bem. Em uma assadeira, alterne camadas de molho branco, folhas de lasanha pré-cozida, shimeji, pimentões, mussarela e os cogumelos. Finalize com a mussarela. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno, preaquecido, em temperatura média (170 °C 190 °C), até cozinhar e borbulhar.

FEIJOADA

VEGETARIANA

Ingredientes

500 gramas de feijão preto2 cebola picadas2 dentes de alho4 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)4 folhas de louro1 litro de caldo de legumes2 cenoura picadas500 gramas de abóbora japonesa picada1 chuchu300 gramas de mandioca (aipim ou macaxeira) cozida• repolho picado a gosto• salsa (ou salsinha) a gosto• ervilha fresca a gosto• sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão. Reserve os grãos, deixando o caldo na panela. Acrescente a cebola, o alho, a cenoura, a abóbora, o chuchu, a mandioca, o caldo de legumes, o shoyu e o louro. Cozinhe por 10 minutos. Devolva os grãos e junte o restante dos vegetais e o sal. Ferva até as folhas estarem ligeiramente cozidas. Polvilhe a salsinha e desligue o fogo e sirva.

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 quadrinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.

Boas lembranças



ILUSTRAÇÃO: CANDI

		Lembrança			Idade		
		Escoteiro	Líder estudantil	Time da escola	60 anos	62 anos	64 anos
Nome	Cláudio		N				
	Eduardo		N				
	Marcelo	N	S	N			
Idade	60 anos						
	62 anos						
	64 anos						

Nome	Lembrança	Idade

1. Marcelo lembrou do tempo em que foi um líder estudantil.

2. O homem de 62 anos lembrou do tempo em que foi escoteiro.

3. Cláudio tem 64 anos.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo do Contrato nº 003/2024 de Prestação de Serviços Terceirizados de Recepcionista, Eletricista e Bombeiro Hidráulico da CMNI

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo nº: 004/2025.

Processo nº: 1824/2024 - CMNI.

Contratada: WV10 CONSULTORIA E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS LTDA.

Prazo: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 1º/02/2025 à 31/01/2026.

Valor do Contrato: R\$ 347.261,04 (trezentos e quarenta e sete mil, duzentos e sessenta e um reais e quatro centavos).

Elemento de despesa: 3.3.90.39.00 (Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica).

Assinatura do Contrato: 03/02/2025.

Nova Iguaçu, 03 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo do Contrato nº 002/2024 de Prestação de Serviços de Conservação e Limpeza, Garçom e Porteiro da CMNI

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo nº: 003/2025.

Processo nº: 1825/2024 - CMNI.

Contratada: ECO RIO COMÉRCIO E SERVIÇOS GERAIS LTDA.

Prazo: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 1º/02/2025 à 31/01/2026.

Valor do Contrato: R\$ 1.378.865,28 (um milhão, trezentos e setenta e oito mil, oitocentos e sessenta e cinco reais e vinte e oito centavos).

Elemento de despesa: 3.3.90.39.00 (Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica).

Assinatura do Contrato: 03/02/2025.

Nova Iguaçu, 03 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Processo nº 1111/2024 - Baseado nos pareceres do Controle e da Procuradoria, homologo, na forma do Art. 65, II, alínea “d” da Lei 8.666/93, a repactuação do Contrato nº 009/2022, cujo objeto é a prestação de serviços terceirizados de motoristas tendo como contratada a empresa ECO RIO COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA., conforme Convenção Coletiva de Trabalho do SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TRANSPORTE RODOVIÁRIO DE NOVA IGUAÇU, perfazendo o valor mensal de R\$ 54.115,80 (cinquenta e quatro mil, cento e quinze reais e oitenta centavos), pelo período de 12 (doze) meses, com o valor global de R\$ 649.389,60 (seiscentos e quarenta e nove mil, trezentos e oitenta e nove reais e sessenta centavos), a contar a partir de 1º de junho de 2024.

Em, 03 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu em cumprimento ao § 4º do art. 9º da Lei Complementar nº 101/2000, informa e convida a sociedade Iguaçuana a participar de Audiência Pública, a ser realizada no próximo dia 20 de fevereiro de 2025 às 10 horas, na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento nº 38, Centro-Nova Iguaçu/RJ, para a apresentação, pela Prefeitura de Nova Iguaçu, do Relatório de Gestão Fiscal – RGF - referente ao 3º quadrimestre do exercício de 2024.

Marcio Luís Marques Guimarães

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

CORREÇÃO

Na publicação datada de 03 de fevereiro do corrente referente à homologação do Processo nº 1111/2024, publicada no Jornal Hora H de 04 de fevereiro do corrente, onde se lê: “...pelo período de 12 (doze) meses...” leia-se “...pelo período de 08 (oito) meses”; onde se lê: “...valor global de R\$ 649.389,60 (seiscentos e quarenta e nove mil, trezentos e oitenta e nove reais e sessenta centavos)...” leia-se “...valor global de R\$ 68.926,40 (sessenta e oito mil, novecentos e vinte e seis reais e quarenta centavos).

Em, 05 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Processo nº 1573/2024 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo a dispensa de licitação para a contratação de empresa especializada no fornecimento e instalação de sistema CFTV – câmeras e alarme para o prédio anexo da sede da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, conforme Termo de Referência; na forma do art. 75, II da Lei nº 14.133/21, adjudicando o presente objeto à QUALYTECK TECNOLOGIA EM INFORMÁTICA LTDA., no valor global de R\$ 20.500,75 (vinte mil, quinhentos reais e setenta e cinco centavos).

Em, 05 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo, de Valor e de Objeto do Contrato nº 004/2022 para gerenciamento, controle e abastecimento de veículos da CMNI

Termo Aditivo de Prorrogação de Prazo, de Valor e de Objeto nº: 005/2025.

Processo nº: 1605/2024.

Fundamentação Legal: Art. 57, II c/c Art. 65, I, “b”, § 1º da Lei nº 8.666/93.

Contratada: LINK CARD ADMINISTRADORA DE BENEFÍCIOS LTDA.

Prazo: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 07/02/2025 à 06/02/2026.

Valor Global do Termo: R\$ 492.750,00 (quatrocentos e noventa e dois mil, setecentos e cinquenta reais).

0% (zero por cento) de taxa de administração.

Dotação: 3.3.90.39.00.00.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica.

Empenho nº: 30/2025-01.

Assinatura do Contrato: 05/02/2025.

Nova Iguaçu, 05 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu