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 carme. 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 180ºC 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.

Não jogue lixo nas ruas. A população agradece!

A FUNDAÇÃO EDUCACIONAL ROSEMAR PIMENTEL, INSCRITA NO CNPJ Nº 28.57753/0003-87, NA UNIDADE DE NOVA IGUAÇU, COM INÍCIO DAS SUAS ATIVIDADES EM 1971, PELO SEU PRESIDENTE ROUBEN ABDO BOGOSSIAN, VEM A PÚBLICO COMUNICAR A SUA EXTINÇÃO E DISSOLUÇÃO EM ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DIA 21 DE FEVEREIRO DE 2025, EM VIRTUDE DE ALIENAÇÃO DO IMÓVEL.

NOVA IGUAÇU, 02 de junho de 2025

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 225, DE 06 DE JUNHO DE 2025.
EXONERAR ANGÉLICA DA SILVA BARBOZA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

PORTARIA N° 226, DE 06 DE JUNHO DE 2025.
NOMEAR MARIA INES VIGORITO BRIZOLA ROCHA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

PORTARIA N° 227, DE 06 DE JUNHO DE 2025.
NOMEAR ANA CLAUDIA DINIZ DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 01.06.2025.

PORTARIA N° 228, DE 06 DE JUNHO DE 2025.
NOMEAR LUCIANA DE FREITAS LIMA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 01.06.2025.

Nova Iguaçu, 06 de junho de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

SUDOKU

www.coquetel.com.br © 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
		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
3	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
	7		5		2			6
2	3			1	4	5	8	7
	8	1	2	5	6		7	9
9			8	4	1	2		
4		2	3	9	7		6	8
6	4			2	3		9	1
8		3		6			2	5
		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		

7

Solução

A

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

B

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