


## VIRADO DE LEGUMES

**Ingredientes**

2 colheres (sopa) de óleo1 cebola média picada1/2 pimentão vermelho picado1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada1 xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada• sal a gosto• pimenta-do-reino a gosto• salsa (ou salsinha) picada a gosto• cebolinha-verde picada a gosto

**Modo de preparo**

Numa panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola.
Junte o pimentão e refogue por 3 minutos, mexendo sem parar.
Adicione a ervilha e tempere com sal e pimenta.
Mexa e polvilhe a salsa e a cebolinha.
Por último, junte a farinha de milho flocada, misturando bem.
Sirva quente, acompanhando carne assada ou espetinhos de carne ou frango.

## QUICHE DE LEGUMES

**Ingredientes**

2 xícaras (chá) de Água fervente 1 tablete de caldo de legumes 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada1 ovo4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado1 xícara (chá) de farinha de aveia

**Modo de preparo**

Coloque a água fervente e o caldo em uma tigela e junte a soja. Deixe de molho por 2 horas.
Escorra em uma peneira, mas não deixe secar, e junte os ingredientes restantes até formar uma massa.
Forre com ela uma forma de fundo falso com 25 cm untada. Reserve.

## PÃO DE QUEIJO NA CANECA

**Ingredientes**

.3 ovos
. 12 colheres (sopa) de leite
. 6 colheres (sopa) de óleo
. 12 colheres (sopa) de polvilho azedo
. 3 colheres (chá) de fermento em pó
. 12 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
. uma pitada de sal

**Modo de preparo**

Em uma tigela, coloque o ovo, o leite e o óleo e misture bem. Adicione o polvilho e o fermento e misture novamente. Por fim, acrescente o queijo ralado e o sal e mexa apenas o suficiente para incorporar o queijo. Divida a mistura em quatro canecas, enchendo apenas metade de cada uma para a massa não transbordar quando estiver assando. Leve uma caneca de cada vez ao micro-ondas por 1 minuto. Sirva em seguida e coma na hora!



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 N° 132, DE 10 DE NOVEMBRO DE 2026.**
**NOMEAR** GUILHERME SILVA GONÇALVES DA COSTA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.11.2026.

Nova Iguaçu, 10 de novembro de 2026.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**
Presidente

Mantenha a cidade limpa!

Não jogue lixo nas ruas.

A população agradece!

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

# Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

**AVISO DE LICITAÇÃO**
**Pregão Eletrônico 048/2026**

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 **30 de novembro de 2026** no endereço **www.comprasbr.com.br**, licitação nº 048/2026 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA MANEJO, CONTROLE SANITÁRIO E VETERINÁRIA DE ANIMAIS** para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **4704/2026**. O Edital poderá 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$ 2.325.520,00 (dois milhões, trezentos e vinte e cinco mil, quinhentos e vinte reais)

Porto Real, 10 de novembro de 2026
LETÍCIA KLOTZ DE ALMEIDA
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COMPRAS E CONTRATOS