



PAELLA VEGETARIANA

Ingredientes

1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 talos de salmão (ou aipo) picados
2 cenoura cortadas em cubos
1 abobrinha cortada em cubo
1 pimentão vermelho sem sementes picado
1 xícara (chá) de arroz
3 xícaras (chá) de caldo de legumes
1 colher (café) de açafrão-da-terra (ou cúrcuma)
1/2 xícara (chá) de vinho branco
2 tomate sem pele e sem sementes picados
• ervas frescas a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite. Frite a cebola, o alho, junte o restante dos vegetais e misture. Adicione o arroz, o caldo de legumes e o açafrão. Quando começar a secar, adicione o vinho, o tomate e as ervas. Cozinhe por mais dois minutos e sirva em seguida.

LEGUMES ASSADOS NO SAL GROSSO

Ingredientes

• 400 gramas de espiga de milho
• 400 gramas de batatas variadas (roxa, doce e yacon)
• 400 gramas de cenoura (laranja e roxa)
• 400 gramas de abóbora
• 400 gramas de cebola
• Sal grosso
• Tomates-cereja e alcaçofras para decorar

Modo de preparo

Corte as espigas de milho, as batatas, as cenouras, a abóbora e as cebolas em quatro partes. Disponha-as em uma assadeira sobre uma camada de sal grosso. Cubra com mais sal. Leve ao forno a 180°C por uma hora. Balance um a um para tirar o excesso de sal.

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.



CAÇA-PALAVRA
www.coquetel.com.br Revistas COQUETEL

A origem dos instrumentos

A HISTÓRIA sobre a origem dos INSTRUMENTOS ainda é um pouco controversa. Na entanto, acredita-se que os homens buscavam produzir SOMS que imitassem a NATUREZA, como ventos, TRU-VÕES, CANTOS de aves, entre outros. Para isso, utilizavam materiais como PEDRAS, madeiras, BAMBU, pele de animais e até OSSOS para produzirem objetos a deles retirarem os sons. Os TAMBORES, por exemplo, podem ter surgido há cerca de 10 mil anos, a partir de bambu e PELES, para que fossem usados em RITUAIS religiosos, e as HARPAS podem ter origem nos ARCOIS utilizadas para caça. E, assim, com o passar do tempo, os instrumentos foram se tornando mais complexos e elaborados. Eles podem ser classificados em instrumentos de CORDAS, como a viola, violino, contrabaixo, harpa e guitarra; instrumentos de SOPRO, como a FLAUTA, o clarinete e o saxofone; e instrumentos de PERCUSSÃO, como o triângulo, o PANDEIRO e o egge.



O R I E D N A P G F B D C D R N C N M H D
T N Y N B A B E G G T Y A T U A L F L C T
T A L L C T N R L D M N N F A I R O T S I H
R B R N L N E C T F O N T N L L H T M N F M
S T L C B N D U F B S M O D N C R U B M A B
E D P N O T D S T H S Y S O P R O F T M L R
R F E E C S C S H E O Y T L D Y H D G T G L
O N L N T D N A F D S G S C O R D A S H L S
B F E D B S M O B F N T N Y T F H C G C M E
M L S R N G D F T D N A T U R E Z A L C N O
A N B R E S N R C H A R P A S N T B L R L N Y
T D R E N D S I N S T R U M E N T O S F M F O
M D O F T G B N E N L L R N G T T F N B R R
R S N E S A R D E P I T B R I T U A I S E T

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!
www.coquetel.com.br

Assine agora!

COQUETEL

Solução

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS
www.coquetel.com.br Revistas COQUETEL

Foto de Ledidas da Silva (Tel.)	Minas (?) estado de Santos Dumont	Levar em (?) consider	Erva usada sobre costurões Ave do cerrado	Área de William Bonner	Faixa A maior artéria (Anat.)
Parte da Mglo médica					
Objeto que enleia um ambiente					
Lafunde (abrev.)		(?) Dia, viné-surlista			
Remacelo			Associação reunir Pintura e Escultura		O que está em excesso
O Estado capitane (sigla)		Sequência de tiros Adro com cauda			
Parcela de Teo (Disney)	De preço elevado De que jeth?			A carta trunfo de vários jogos	Lugar destruído; arruinado
Neutralizar a perda com o ganho		História de uma novela (lg.)			
		Abreviamento; desalato		Seguir	
Material de cedias			Relativa a Portugal		
Cada parcela da "vequinha" (bras.)	Madame (?) criação de Disney (NO)				Símbolo de "gentle"
Preposição de lugar		O quarto mês Interjeição de surpresa	Narração heroica Fábrica de ródios		
Figura símbolo dos EUA					(?) Motociclista de "Colombiana"
Ducha com água tépida					

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!
www.coquetel.com.br

Assine agora!

COQUETEL

Solução

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Câmara Municipal de Nova Iguaçu
ATOS OFICIAIS

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA
A Câmara Municipal de Nova Iguaçu convida a sociedade Iguaçuana a participar de Audiência Pública, a ser realizada no próximo dia 24 de junho de 2026 às 13 horas, na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento nº 38, Centro, Nova Iguaçu/RJ, com a finalidade de promover a discussão e construção da proposta inicial do Plano Municipal de Políticas Públicas para as Mulheres.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente
CMNI

