



**FRANGO DE PANELA DE PRESSÃO SEM ÁGUA**

**Ingredientes**

1 frango inteiro/1/2 cebola/pimenta-do-reino (a gosto)/cebolinha (a gosto)/salsinha (a gosto)/colorau (a gosto).

**Modo de preparo**

Corte o frango em pedaços.

Coloque em uma panela de pressão o frango e os ingredientes, menos o colorau e cozinhe por 20 minutos em fogo alto.

Abra a panela com cuidado (não esqueça de tirar a pressão), coloque o colorau e uma pitada de sal.

Cozinhe por mais 20 minutos, dependendo do seu fogão em fogo médio.

Bom apetite!

**CARNE MOÍDA COM BATATA SIMPLES**

**Ingredientes**

500 g de carne moída/3 colheres de óleo/2 dentes de alho/1 cebola média picada/1 tablete de tempero sabor galinha ou carne/4 batatas cortadas em cubo/tempero verde/1 colher de colorau.

**Modo de preparo**

Coloque o óleo e a cebola até a cebola murchar e perder um pouco de água

Em seguida o alho e colorau. Coloque a carne até ela se soltar e fritar um pouco

Em seguida, adicione o tablete de tempero.

Assim que estiver dissolvendo o tablete, coloque a batata com um pouco de água, tampe a panela

Logo em seguida, veja se a batata está mole e acrescente o tempero verde.

**GALINHA COM QUIABO**

**Ingredientes**

680 g de molho de tomate/1/2 litro de água

600 g de galinha cortada em pedaços/1 cebola inteira picada/3 dentes de alho/4 colheres (sopa) de azeite de oliva/300 g de quiabo picado em rodela/200 g de milho sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo**

Ferva o molho de tomate, a água e o sal. Reserve.

Aqueça o azeite e frite os pedaços da galinha com o alho e a cebola.

Coloque o quiabo picado Mexa apenas um pouco, com cuidado para ele não babar.

Cubra com o caldo até que passe dois dedos do nível dos ingredientes.

Espera cozinhar bem, e acrescente o milho ao restante do que foi preparado com o molho e despeje sobre a galinha.

Misture tudo e deixe mais 3 minutos em fogo brando Retire do fogo.

Sirva ainda quente com arroz branco.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**Câmara Municipal de Nova Iguaçu**  
ATOS OFICIAIS

Processo nº 3681/2025 - Baseado nos pareceres da Procuradoria e da Controladoria, homologo a Licitação nº 006/CPL/2025 para a contratação de empresa especializada na prestação de serviços terceirizados de recepcionista, electricista, bombeiro hidráulico, pedreiro e pintor de acordo com as especificações do Edital e anexos, pelo período de 12 (doze) meses; adjudicando os objetos às empresas: L.F.O. PERES MANUTENÇÃO E SERVIÇOS, vencedora do item 01 (Recepcionista - 04) no valor total de R\$ 199.999,68 (cento e noventa e nove mil, novecentos e noventa e nove reais e sessenta e oito centavos) e VPN COMÉRCIO DISTRIBUIÇÃO E SERVIÇOS LTDA., vencedora dos itens 02, 03, 04 e 05 (electricista - 01 / bombeiro hidráulico - 01 / pedreiro - 01 / pintor - 01) no valor total de R\$ 230.509,22 (duzentos e trinta mil, quinhentos e nove reais e vinte e dois centavos); perfazendo o valor total global de R\$ 430.508,90 (quatrocentos e trinta mil, quinhentos e oito reais e noventa centavos), à contar da data da assinatura dos contratos.

Em, 12 de junho de 2026.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

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