



FRANGO COM GENGIBRE,
SALSÃO E MAÇÃ

Ingredientes

1 colher (sopa) de creme vegetal doriana light/1/2 cebola picada/2 colheres (chá) de gengibre ralado/1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios/1/2 xícara (chá) de vinho branco seco/1/2 xícara (chá) de água/1/2 xícara (chá) de salsão picado/1 maçã verde grande, com casca picada/1 xícara (chá) de maionese hellmann's light.

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta o creme vegetal doriana light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto. Acrescente o frango e refogue até dourar. Junte o vinho branco e a água. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio. Adicione o salsão e a maçã. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a maionese hellmann's light e misture. Sirva em seguida.

FRANGO XADREZ

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva/2 cebolas médias cortadas em cubos/2 dentes de alho esmagados/500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos/sal a gosto/1 pimentão verde cortado em cubos/1 pimentão vermelho cortado em cubos/1 pimentão amarelo cortado em cubos/1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio/1/4 xícara de molho shoyu/1 colher (sopa) de maionese/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar. Retire e coloque em um prato. Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos. Retire e despeje em outro prato. Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar. Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos. Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maionese e a água. Mexa bem e junte a mistura de frango. Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso. Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.

Mantenha a cidade limpa!

Não jogue lixo nas ruas.

A população agradece!

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Pastel fit

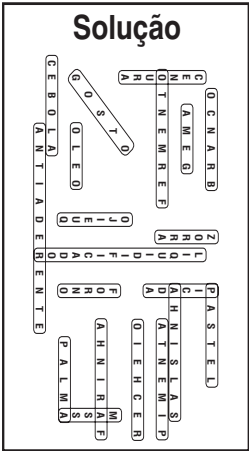
Ingredientes:

- 1 CENOURA média cozida
- ½ CEBOLA pequena picada
- 1 xícara (chá) de farinha de ARROZ
- 2 colheres (sopa) de FARINHA de grão-de-bico
- ½ colher (sopa) de ÓLEO de coco
- ½ colher (sopa) de salsinha PICADA
- 1 colher (sopa) de queijo BRANCO
- 1 colher (chá) de FERMENTO em pó
- Sal e PIMENTA
- 1 GEMA para pincelar

Modo de preparo: preaqueça o FORNO a 180°C. No LIQUIDIFICADOR, junte a cenoura, a cebola, as farinhas e o óleo. Acrescente o sal e o fermento e bata até formar uma MASSA homogênea e reserve. Para o RECHEIO, misture o QUEIJO com a SALSINHA e tempere com sal e pimenta a GOSTO. Pegue uma colher da massa, espalhe-a na PALMA da mão, coloque o recheio no meio e feche, fazendo o formato do PASTEL. Acomode os pastéis em uma forma ANTIADERENTE e pincele-os com a gema. Leve ao forno por 15 minutos, retire e sirva em seguida.

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

9



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

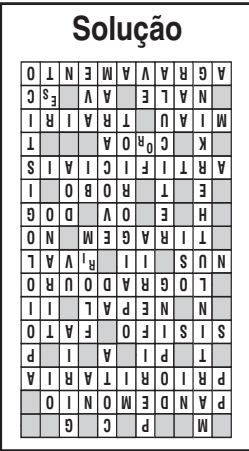
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Confusão; balbúrdia (fig.)	Ativista político retratado no filme "Selma"	Prática no esporte	Bolsão de pobreza em grandes cidades	Cada parte do investimento em um fundo	Linguagem peculiar a um grupo social
					Saudação jovial
					Suporte material essencial em combates militares
A senha para atendimento a idosos	Piauí (sigla)	Formato do DIU	A classe abastada	Precedeu o euro na Holanda	Cruel; despótico
			Romance de Balzac	Origem das múltiplas versões	
Personagem mitológico que simboliza o esforço inútil	Pais por onde se acessa o Everest				Elizabeth (?), a avó de Harry e William
Praça pública					
		Técnica de finalização artística da pop art		Adversário	Lembram; recordaram
Sem adornos linguísticos (pl.)					Oferece com propósito caritativo
Número de exemplares de um livro	Certificação de qualidade empresarial	Construção humanoide como o russo Fedor		Cão, em inglês	Bismuto (símbolo)
Adoçantes (?): aspartame e ciclamato	Vitamina abundante no pistache	"(?) No One", música dos Beatles			Vogal temática da terceira conjugação
Onomatopeia da voz do gato	Armação fúnebre de flores	Rio suíço		Palavra que inicia a oração de louvor à Virgem Maria	Descanso, em inglês
			Município da praia de Mundau (CE)		
Exacerbação de uma enfermidade			Rasgo de imaginação (francês)		Tecla que suspende comandos (Inform.)

BANCO. 3/dog — for. 4/elan — rest. 6/trail. 8/réticula.

21



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

AVISO DE LICITAÇÃO

Licitação nº: 001/CPL/2026.

Requisitante: Gerência de Patrimônio.

Modalidade: Pregão Eletrônico.

Modo de Disputa: Aberto.

Tipo: Menor preço global.

Processo nº: 622/2026.

UASG: 926956

Objeto: Contratação de empresa especializada para implantação, na modalidade de locação, de solução tecnológica avançada e segura para a modernização dos processos legislativos, proporcionando maior eficiência e transparência às atividades parlamentares da CMNI, pelo período de 12 (doze) meses, descritos e especificados no Termo de Referência.

Edital a partir de: 14/07/2026, de 9:00 às 17:00 horas.

Propostas e lances: 30/07/2026 às 09:00 horas, horário de Brasília.

Informação sobre o Edital: O Edital com as especificações da referida licitação, encontra-se disponibilizado nos endereços eletrônicos: <http://www.gov.br/compras>; <http://www.gov.br/pncp> e www.cmni.rj.gov.br (Portal da Transparência).

Endereço: Sala da Diretoria de Compras da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, situada à Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, nº 38 - 2º andar - Centro - Nova Iguaçu - RJ.

Horário: 9:00 às 17:00 horas.

Telefones: (21) 3844-3064 / (21) 3844-5093 / (21) 3844-5107.

Nova Iguaçu, 13 de julho de 2026.

DAIANA SANTOS DUQUE DA SILVA
Agente de Contratação – CMNI
Portaria nº 011/2025

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