



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 carne. 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 180°C 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.

Mantenha a cidade limpa! Não jogue lixo nas ruas. A população agradece!

www.coquetel.com.br

SUDOKU

Revistas COQUETEL

Exemplo

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

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

3 Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: apareçam 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
			6	3	8
7	2		1	8	4
		4	5		
	1			9	

Solução

A

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

B

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

PROBLEMAS DE LÓGICA

www.coquetel.com.br

Revistas COQUETEL

Resolva o passalimpa, preencha o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e complete com N (Não) os quadrados restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.



Selfies

Jussara e outras duas meninas tiraram novas selfies para mostrar aos amigos em suas redes sociais. Cada garota incluiu algo mais em sua fotografia. Considerando as dicas, descubra o nome e a idade de cada menina, assim como a novidade em sua foto.

	Novidade	Idade
Nome	Andréa	
	Jussara	
	Kella	
Idade	15 anos	N N S
	16 anos	
	17 anos	N

Nome	Novidade	Idade

- A garota de 15 anos fez uma selfie vestindo uma fantasia.
- Kella tem 17 anos.
- Andréa incluiu seu cachorro em sua selfie.

Solução

Nome	Novidade	Idade
Andréa	Cachorro	15 anos
Jussara	Chapéu	16 anos
Kella	Fantasia	17 anos

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 452/2026 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo a rerratificação do prazo e do valor do Termo Aditivo de Repactuação de Valor de Contrato nº 023/2025, cujo objeto refere-se à prestação de serviços terceirizados de limpeza, portaria e garçom, tendo como contratada a empresa ECO RIO COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA., repactuado na forma do artigo 65, II, alínea "d" da Lei Federal nº 8.666/93, passando o presente Termo a vigorar a partir de 1º de março de 2025 até 31 de janeiro de 2026, com o valor global retificado para R\$ 89.785,85 (oitenta e nove mil, setecentos e oitenta e cinco reais e oitenta e cinco centavos).

Em, 05 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Termo Aditivo de Prazo do Contrato nº 005/2025 de fornecimento de água com e sem gás.

Termo Aditivo de Prazo nº: 009/2026.

Processo nº: 523/2026.

Objeto: Fornecimento de 20.000 (vinte mil) garrafas de 500 ml de água sem gás e de 15.000 (quinze mil) garrafas de 500 ml de água com gás.

Fundamentação Legal: Art. 107 da Lei nº 14.133/21.

Contratada: ÁGUA MINERAL OÁSIS DA SAÚDE LTDA..

Prazo do Termo: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 25/04/2026 à 24/04/2027.

Valor Global do Termo: R\$ 31.000,00 (trinta e um mil reais).

Dotação: 3.3.90.30.07.00.00 – Gêneros de alimentação.

Assinatura do Termo: 27/04/2026.

Nova Iguaçu, 27 de abril de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu