



MASSA DE
PANQUECA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de [fari-
nha de trigo](#)
2 xícaras (chá) de [leite](#)
3 ovos
1 [pitada de sal](#)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingre-
dientes [no liquidifica-
dor](#) por 2 minutos.

Em seguida desligue
e, [com uma colher](#), mis-
ture a farinha que gru-
dou no copo do liquidi-
ficador.

Bata novamente só
para misturar e reserve.
Unte a frigideira com
um fio de óleo e leve ao
fogo até aquecer.

Com o auxílio de uma
concha, pegue uma
porção de massa e co-
loque na frigideira, gire
a frigideira para espa-
lhar bem a massa.

Abaixe o fogo e deixe
dourar por baixo, em
seguida vire do outro
lado e deixe dourar,
repita o processo com
toda a massa.

BOLO DE BANANA
CAMELADA

INGREDIENTES

Massa:
3 ovos
3 colheres (sopa) de
margarina
1 e 1/2 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara de leite
2 xícaras de farinha de
trigo
1 colher (sopa) rasa de
fermento

Cobertura:
1 xícara de açúcar
4 a 5 bananas

MODO DE PREPARO

Cobertura:

Despeje o açúcar em
uma forma redonda
com furo central e leve
ao fogo até que esteja
completamente derreti-
do.

Logo após, fatie as ba-
nanas e disponha sobre
o açúcar caramelizado.

Massa:

Bata as claras em neve
e separe.

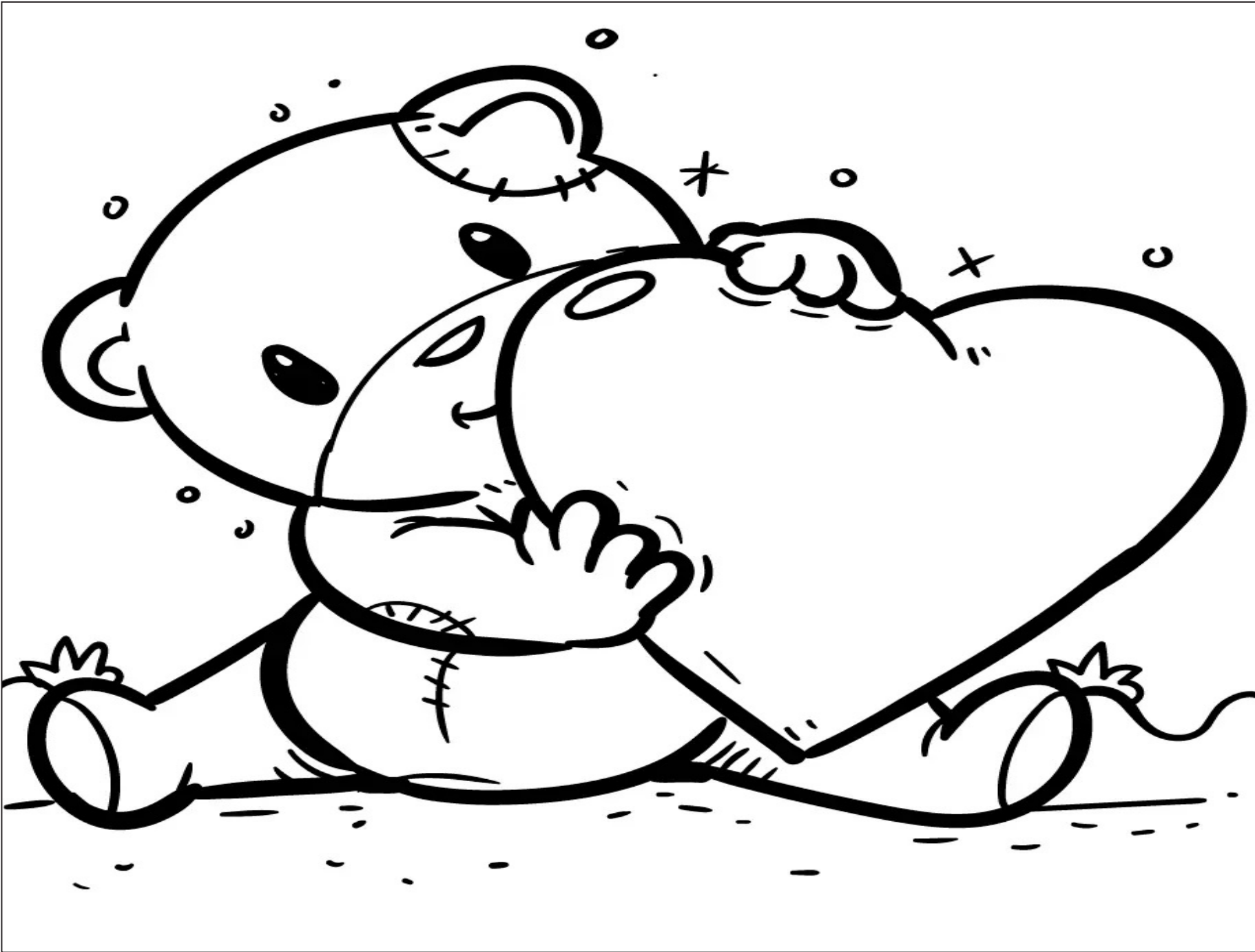
Em outra travessa, bata
os ovos com a margari-
na e o açúcar.

Acrescente a farinha, o
leite, o sal e o fermento.

Por último, misture as
claras em neve e conti-
nue batendo.

Despeje a massa na
forma caramelizada
com as bananas fatia-
das.

Leve em forno médio
(180° C), preaquecido,
por 30 minutos.



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 prisão.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu informa e
convida a sociedade Iguaçuana a participar de
Audiência Pública, a ser realizada no próximo
dia 24 de setembro de 2026 às 14 horas, na Rua
Prefeito João Luiz do Nascimento nº 38, Centro,
por Requerimento do vereador Claudio Valdemir
de Oliveira Marques, para debater a prestação dos
serviços de fornecimento de água e demais serviços
prestados pela concessionária em Nova Iguaçu.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente
CMNI

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu/RJ, em
cumprimento ao § 4º do art. 9º da Lei Complementar
nº 101/2000, informa e convida a sociedade Iguaçuana
a participar de Audiência Pública, a ser realizada no
próximo dia 29 de setembro de 2026, às 13 horas, na
Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, nº 38, Centro,
Nova Iguaçu/RJ, para a apresentação, pela Prefeitura
de Nova Iguaçu, do Relatório de Gestão Fiscal – RGF
– referente ao 2º quadrimestre do exercício de 2026.

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

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu informa e
convida a sociedade Iguaçuana, em cumprimento ao
que determina o art. 36, §5º da Lei Complementar
nº 141/2012, a participar de Audiência Pública a ser
realizada no dia 30 de setembro de 2026, às 15 horas,
no Plenário da CMNI, localizado na Rua Prefeito João
Luiz do Nascimento, nº 38, Centro, Nova Iguaçu – RJ,
para a Prestação de Contas do Executivo Municipal
na área da Saúde, referente ao Segundo Quadrimes-
tre de 2026.

Marcio Luís Marques Guimarães
Presidente
CMNI