



Receitas Hora H

MINI ABÓBORAS RECHEADAS COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

1 colher de sopa azeite de oliva; ½ cebola picada em cubinhos; 1 dente de alho picado; 200g de carne bovina moída; Sal a gosto; Pimenta do reino a gosto; 2 colheres de sopa de extrato de tomate; ½ maço de salsinha picada; 2 abobrinhas de tronco redondas.

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite de oliva. Juntar a carne moída. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Adicionar o extrato de tomate, em seguida a salsinha. Misturar e reservar.

Em uma panela, com água fervente, dispor as abobrinhas e deixar cozinhar por 15 minutos. A casca e o miolo devem ficar macios. Cuidar para não se desmancharem.

Com o auxílio de uma faca, cortar a parte de cima da abobrinha e com uma colher, retirar as sementes de dentro. Recheiar com a carne moída e servir.

ESTROGONOFE DE FRANGO

Ingredientes

500 gramas de peito de frango cortado em tirinhas 1/4 xícara (chá) de manteiga 1 unidade de cebola picada 1 colher (sobremesa) de mostarda 1 colher (sopa) de ketchup (ou catchup) 1 pitada de pimenta-do-reino 1 unidade de tomate sem pele picado 1 xícara (chá) de cogumelo variado | variados escorridos 1 lata de creme de leite • sal a gosto

Modo de preparo

Derreta a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente.

Junte o frango e tempere com o sal.

Mexa até o frango dourar de todos os lados.

Acrescente a mostarda, o catchup, a pimenta-do-reino e o tomate picado.

Cozinhe até formar um molho espesso.

Se necessário, adicione água quente aos poucos.

Quando o molho estiver encorpado e o frango macio, adicione os cogumelos e o creme de leite.

Mexa por 1 minuto e retire do fogo.

Sirva imediatamente, acompanhado de arroz e batata palha.

VAMOS COLORIR?



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

AVISO DE LICITAÇÃO Pregão Eletrônico 008/2026

O Município de Porto Real /RJ, através da Secretaria Municipal de Licitações Compras e Contratos torna público que realizará às **10:00** horas, do dia **12 de maio de 2026** no endereço www.comprasbr.com.br, licitação nº 008/2026 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA**

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS CONTÍNUOS DE LOCAÇÃO DE VEÍCULOS AUTOMOTORES para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **2621/2025**. O Edital poderá ser retirado no endereço eletrônico www.comprasbr.com.br e no www.pncp.gov.br. Para retirada do edital na Secretaria de Licitações Compras e Contratos os interessados de-

verão trazer: 1 (uma) resma (500 folhas) de papel sulfite tamanho A4 branco e documentos de identificação civil. VALOR MÁXIMO ADMITIDO: R\$ 2.752.592,16 (dois milhões, setecentos e cinquenta e dois mil, quinhentos e noventa e dois reais e dezesseis centavos)
Porto Real, 16 de abril de 2026

MARCELO ROCHA RODRIGUES DOS REIS
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COMPRAS E CONTRATOS INTERINO

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

PORTARIA Nº 32, DE 16 DE ABRIL DE 2026

DISPÕE SOBRE O PONTO FACULTATIVO NO DIA 24 DE ABRIL DE 2026.

O **PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU**, no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE**:

Art. 1º - Fica concedido, no âmbito da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, ponto facultativo no dia 24 de abril 2026.

Art. 2º - Os servidores públicos da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, efetivos ou comissionados, poderão ser convocados para prestação de serviço presencial ou atividade remota a fim de atender ao interesse público.

Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Marcio Luís Marques Guimarães

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.983 de 08 de abril de 2026

Concede o Título de Cidadania Iguazuana ao Senhor Rodrigo Rafael Rodrigues Cardoso.

Autor: Vereador Marcio Luiz Fonseca Leal – MARCIO FONSECA
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E PROMULGOU O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título de Cidadania Iguazuana ao senhor Rodrigo Rafael Rodrigues Cardoso considerando o seu destaque e os relevantes serviços prestados à Cidade de Nova Iguaçu.

Art. 2º Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 08 de abril de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.984 de 08 de abril de 2026

Concede o Título de Cidadania Iguazuana à senhora Gabriela Andrade Campos.

Autor: Vereador Mauricio Moraes Lopes - MAURICIO MORAIS
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E PROMULGOU O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título de Cidadania Iguazuana à senhora Gabriela Andrade Campos considerando o seu destaque e os relevantes serviços prestados à Cidade de Nova Iguaçu.

Art. 2º Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 08 de abril de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.985 de 01 de abril de 2026

Concede o Título de Cidadania Iguazuana ao senhor Fábio Maranhão de Oliveira.

Autor: Vereador Germano Silva de Oliveira - MANINHO DE CABUÇU
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E PROMULGOU O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título de Cidadania Iguazuana ao senhor Fábio Maranhão de Oliveira, coronel PM Maranhão e subcomandante do Batalhão de Angra dos Reis, pela sua contribuição decisiva para crescimento da Cidade de Nova Iguaçu.

Art. 2º O presente Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 01 de abril de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.986 de 01 de abril de 2026

Revoga o Decreto Legislativo N°1691 de 12/09/2019

Autor: Vereador Aguinaldo Barboza Peixoto – CAMU FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E PROMULGOU O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica revogado o Decreto Legislativo n.º1691 de 12/09/2019, publicado em 17/09/2019.

Art. 2º Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 01 de abril de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.987 de 25 de março de 2026

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguazuana à senhora Angelina Reis Alessio Gaspar.

Autor: Vereador Marcio Luís Marques Guimarães – DR. MARCIO GUERREIRO
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E PROMULGOU O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguazuana à senhora Angelina Reis Alessio Gaspar, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu.

Art. 2º O presente Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 25 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu