CARAPEBA GRELHADA

Ingredientes

1 carapeba limpa e sem vísceras/ Suco de 1 limão/ Sal a gosto/ 3colheres (sopa) de azeite/ 1 folha de alface para decorar

Modo de preparo

Tempere a carapeba com o suco de limão e o sal.
Grelhe-a em uma grelha, untada com o azeite por 20 minutos.
Na metade do tempo, vire o peixe, para grelhar por igual.
Arrume a folha de alface em uma travessa e coloque o peixe sobre ela.

ARROZ DE FORNO

Ingredientes

4 xícaras (chá) de arroz cozido 100 gramas de queijo mussarela ralada 100 gramas de açaí cortado em cubos pequenos 1 cenoura ralada 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada 2 unidades de ovo 1 xícara (chá) de leite 1/2 copo de requeijão 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado • sal a gosto • pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa.
Coloque em um refratário untado com margarina.
No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta.
Despeje sobre o arroz e asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 30 minutos ou até dourar.

ARROZ DE TACACÁ

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz arbóreo cozido/ 1 xícara (chá) de tucupi/ 50g de camarões secos/ 1/4 xícara (chá) de jambu cozido e picado

Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque o arroz e acrescente o tucupi e os camarões, mexendo sempre.
Deixe cozinhar até reduzir o volume à metade e ficar cremoso.
Acrescente o jambu picado, misture bem e sirva.

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

SUDOKU

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Exemplo

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

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

3 Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

A

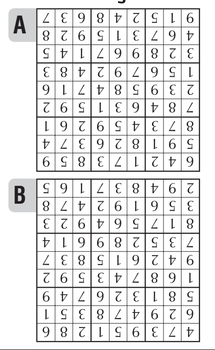
6		2	1		3	8		9
	9			2			7	
8					9			1
7		4						2
	3						1	
1						4		3
3			9					5
	6			1			2	
9		5	2		8	6		7

B

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

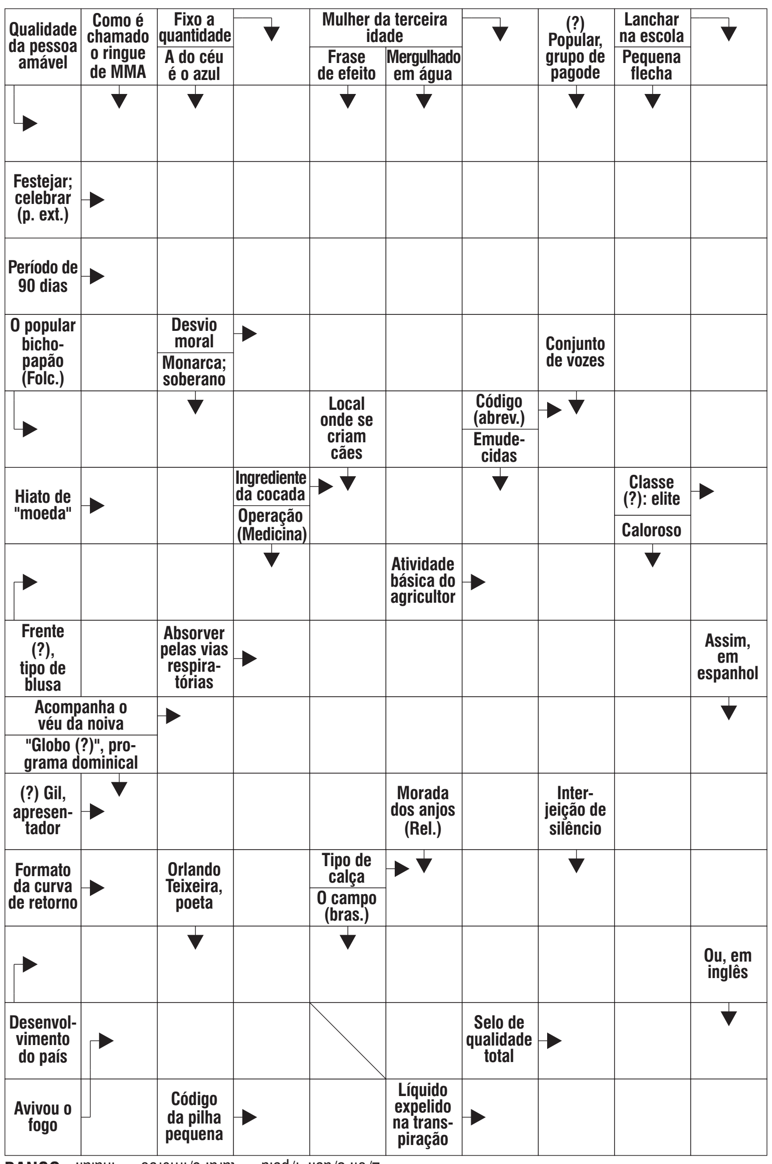
29

Solução



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 2/or. 3/asi. 4/psiu — tara. 6/imerso — inalar. 12

Solução

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

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

RESOLVE:

PORTARIA N° 136, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR MAURO ALMEIDA DE SOUZA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 137, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR HELIO VASCO NETO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar I, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 138, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR ANIZIO DOS SANTOS TRUGILHO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 139, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR LUIZ CARLOS FRANCO DE ORNELLAS, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 140, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR MARCOS VINICIUS NUNES REIS, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 141, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR ROBERTO CARLOS DOS SANTOS, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 142, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR ALICE DE SOUZA SPERENDIO DE OLIVEIRA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar I I, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 143, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR GUSTAVO SANTI SILVA MACEDO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 144, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR ROSEMARA DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 145, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR GABRIELLE LUCAS DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 146, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR FERNANDA RODRIGUES SAMPAIO, para exercer o cargo em comissão de Coordenador do CCMPDH, a contar de 01/01/2025.

PORTARIA N° 147, DE 17 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR HUMBERTO TRILHO DOMINGUES JUNIOR, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar de 01/01/2025.

Nova Iguaçu, 17 de janeiro de 2025.

MARCIO LUIS MARQUES GUIMARAES
Presidente

CORREÇÃO

Na Portaria N° 130, publicada no Jornal Hora H em 17 de janeiro de 2025.

Onde se lê: CLAUDIO ROGÉRIO DA SILVA OLIVEIRA
Leia-se: FABIO DA CRUZ SILVA

Nova Iguaçu, 17 de janeiro de 2025.

MARCIO LUIS MARQUES GUIMARAES
Presidente