



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.

ESTROGONOFÉ 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.

Mantenha a cidade limpa!

Não jogue lixo nas ruas.

A população agradece!

www.coquetel.com.br

SUDOKU

© Revistas COQUETEL

Exemplo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

A

B

Solução

A

B

www.coquetel.com.br

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

© Revistas COQUETEL

Os ciganos, por seu antigo modo de vida

Proibe a boca de urna e institui a lei seca no dia da votação (BR)

Registro escrito de reunião

A máscara antirruínas

Três ídolos esportivos do Brasil

Possui

Coronel (abrev.)

Glorificante (fem.)

Escrava de Abraão (Bíblia)

La; acolá

Peixoto, repórter brasileiro

Conserto; reparo

“Os (?)”, filme com Fernanda Torres

Pequena aldeia

Fecham hermeticamente, vedando

Edifício (abrev.)

Relativo à nobreza

Eros Ramazzotti, cantor italiano

Formato da cantoneira

Registro gráfico da ultrassonografia

Prejudica a física ou moralmente

De (?): rapidamente

Partícula positiva do átomo (símbolo)

Estado natal de Glória Perez (sigla)

Exame do MEC para o Ensino Médio

Criadouro de abelhas

Capim para cobrir choças

O teor alcoólico do vinho licoroso

“Sobre”, em “epicarmo”

Material de talas usadas em fraturas

Estratagem; artifício

Aeronáutica (abrev.)

Substituem o “L” no plural de “qualquer”

Guia espiritual

Interjeição que designa espanto

(?) Maia, cantor Roentgen (símbolo)

BANCO

52

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 Nº 174, DE 17 DE FEVEREIRO DE 2025.

TORNAR SEM EFEITO a Portaria nº 166, de 07 de fevereiro de 2025, publicada em 08 de fevereiro de 2025 no Jornal Hora H.

PORTARIA Nº 175, DE 17 DE FEVEREIRO DE 2025.

NOMEAR CARLOS ALBERTO DOS SANTOS, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 17 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUIS MARQUES GUIMARAES

Presidente

VAMOS COLORIR?

MURICIO

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Iguaba Grande

ATOS OFICIAIS

PREFEITURA MUNICIPAL DE IGUABA GRANDE

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREGÃO ELETRÔNICO nº 90004/2025

##TEX A Prefeitura Municipal de Iguaba Grande – RJ, através da Secretaria de Compras, Licitações e Transparência, torna público a realização da licitação: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90004/2025. Objeto: Registro de preços para futura e pretensa aquisição de brita corrida, areia lavada e pó de pedra que serão utilizados na execução de sistema de rede de drenagem e pavimentação e manutenção de ruas já pavimentadas e manutenção de estradas vicinais no Município de Iguaba Grande, conforme Processo Administrativo nº 723 / 2024. Data da abertura: 06 de MARÇO de 2025 - 10 horas. Lei Federal 14.133/2021. O Edital Convocatório e seus Anexos estarão disponíveis gratuitamente na página oficial do Município: <https://www.iguaba.rj.gov.br>, na aba “transparência – licitações 14.133/21”; no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br - CÓDIGO UASG: 980774; no endereço eletrônico do Portal Nacional de Compras Públicas - PNCP ou podendo obtê-lo em meio magnético na Sala da Comissão de Licitação, sede da PMIG, à Rodovia Amaral Peixoto, nº 3399, Km 102, Cidade Nova, Iguaba Grande.

Iguaba Grande, 17 de FEVEREIRO de 2025.

Hérique da Costa Corrêa

Pregoeiro