



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.

www.coquetel.com.br

SUDOKU

Revistas COQUETEL

Exemplo

5	4	6	7	9	1	2
7	5	3	8	6		
2	3	1	4	5	8	7
8	1	3	6	7	9	
9	8	0	1	2		
4	2	9	7	6	8	
6	4	2	3	9	1	
3	9	6	5	2	4	
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	7	9	1	2
7	5	3	8	6		
2	3	1	4	5	8	7
8	1	3	6	7	9	
9	8	0	1	2		
4	2	9	7	6	8	
6	4	2	3	9	1	
3	9	6	5	2	4	
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	7	9	1	2
7	5	3	8	6		
2	3	1	4	5	8	7
8	1	3	6	7	9	
9	8	0	1	2		
4	2	9	7	6	8	
6	4	2	3	9	1	
3	9	6	5	2	4	
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	

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @coquetel

Solução

A

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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

Revistas COQUETEL

Qualidade da pessoa animal	Como é chamado o ringue de MMA	Flap a quantidade A do céu é o azul	Mulher (a terceira idade)	Prase de efeito	Margulhão em água	(?) Popular, grupo de pagode	Laschar na escola Pequena fecha
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Forfeitar; celebrar (p. ext.)							
Período de 90 dias							
O popular bicho-papão (Fic.)	Devo moral Monarca; soberano					Conjuntivo de voz	
↓	↓					↓	↓
Hino de "moeda"		Local onde se criam cães				Código (abrev.) Emudecidas	Classe (?): elite Caloroso
↓		↓				↓	↓
Prêmio (?) tipo de disco	Aborver pelas vias respiratórias						Assim, em espanhol
↓	↓						↓
Acompanha o vau da novela "Globo (?)", programa comical							
↓							
(?) GIL, apresentador						Morata (os anjos) (Rel.)	Interjeição de silêncio
↓						↓	↓
Formato da curva de retorno	Oriundo Tezozima, poeta					Tipo de calça O campo (bras.)	
↓	↓					↓	
Desenvolvimento do país							Selo de qualidade total
↓							↓
Ativos o logo	Código da pilha pequena						Líquido expelido na transpiração
↓	↓						↓

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @coquetel

Solução

B	O	N	B	V	A	T	
O	B	I	N	C	I	L	V
O	B	B	E	R	B	O	R
I	N	J	V	C	O	N	H
Q	O	Q	T	N	V	R	
V	O	T	A	M	I	N	
N	V	T	V	N	I	O	
N	V	V	V	C	O	I	N
V	O	C	O	S	O	E	O
N	O	C	O	B	O	R	O
N	O	T	A	M	I	N	
B	V	H	O	M	E	M	O
E	O	V	O	I	T	C	O
N	I	L	T	O	O	O	

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Decreto Legislativo nº: 1.996 de 13 de maio de 2026

Concede o Título de Cidadania Iguaçuana à senhora Cristiane de Carvalho Leonardo.

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

Art. 1º Fica concedido o Título de Cidadania Iguaçuana à senhora Cristiane de Carvalho Leonardo, 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, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.997 de 13 de maio de 2026

Concede o Título de Cidadania Iguaçuana ao senhor René Rodrigues Simões.

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

Art. 1º Fica concedido o Título de Cidadania Iguaçuana ao senhor René Rodrigues Simões 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, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.998 de 13 de maio de 2026

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Eduardo da Costa Paes.

Autor: Vereador Elton Cristo da Silva – ELTON CRISTO
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadão Iguaçuano, acompanhado de Diploma, ao senhor Eduardo da Costa Paes, ex-prefeito da Cidade do Rio de Janeiro, em reconhecimento aos relevantes serviços prestados ao Estado do Rio de Janeiro e à cidade de Nova Iguaçu-RJ.

Art. 2º A outorga do Título, de que trata o artigo anterior, dar-se-á em Sessão Solene, em data a ser designada pela Mesa Diretora.

Art. 3º O presente Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 1.999 de 13 de maio de 2026

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Senhor Maurílio Luiz dos Santos Zeferino.

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 EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Maurílio Luiz dos Santos Zeferino 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, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 2.000 de 13 de maio de 2026

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Orides Ancile Macedo Júnior.

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 EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Orides Ancile Macedo Júnior, 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, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 2.001 de 13 de maio de 2026

Concede a Medalha de Mérito Comendador Soares, acompanhada de diploma, ao senhor Padre Renato Chiera.

Autor: Vereador Igor Porto Gavazzi – IGOR PORTO

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedida a Medalha de Mérito Comendador Soares, acompanhada de Diploma, ao senhor Padre Renato Chiera pelos relevantes serviços prestados à sociedade Iguaçuana.

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

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 13 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu