



FILÉ DE PEIXE ASSADO

Ingredientes

500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro) / 4 batatas grande descascada em rodela de 0,5 centímetro de espessura / 2 tomates picadinhos / 1/2 pimentão(se ele for grande) / 1 cebola média picada em cubos / 1 colher (sopa) cheia de alcaparras / cheiro-verde a gosto / coentro a gosto (opcional) / 1/2 colher (sopa) de sal / 1 dente de alho (pequeno) bem espremido / azeite a gosto

Modo de preparo

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve
Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro
Reserve
Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas
Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate
Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos
Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto
Sirva com arroz intergal ou branco, é uma delícia!

MOQUECA DE PEIXE

Ingredientes

4 postas de cação ou garoupa (700 gramas) / suco de 1 limão / 1 cebola grande cortada em rodela / 1 pimentão vermelho cortado em rodela / 1 pimentão verde cortado em rodela / 2 tomates maduros cortados em rodela / 2 colheres (sopa) de coentro picado / 200 ml de leite de coco / 1 colher (sopa) de azeite de dendê / 2 tabletes de caldo de camarão

Modo de preparo

Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora
Em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe coentro
Esfarele os tabletes de caldo de camarão, misture-os ao leite de coco e regue o peixe
Leve ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos
Mexa algumas vezes até que esteja cozido
Junte o azeite de dendê e adicione sal
Retire do fogo e sirva

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

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

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Câmara Municipal de Nova Iguaçu
 ATOS OFICIAIS

Processo nº 537/2026 - Baseado nos pareceres do Controle e da Procuradoria, homologado, na forma do art. 107 da Lei nº 14.133/21, a prorrogação do prazo do Contrato nº 006/2022, cujo objeto é a contratação de empresa especializada na prestação de serviços de seleção e administração de vagas para estágio remunerado de estudantes de instituições da rede de ensino superior, públicas ou privadas, oficiais e reconhecidas pelo Ministério da Educação – MEC, ora denominadas de Agentes de Integração, que atuará em conjunto com a Câmara Municipal de Nova Iguaçu – CMNI e instituições de ensino superior, para preenchimento de 30 (trinta) vagas de estágio; adjudicando o presente à empresa CIEE – CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA ESCOLA, com reajuste de 4,72% (quatro vírgula setenta e dois por cento) – IPCA, na forma do Art. 124, II, alínea \square da Lei 14.133/21, perfazendo o valor mensal de R\$ 2.009,77 (mil, novecentos e dezenove reais e dez centavos), pelo período de 12 (doze) meses, com o valor global de R\$ 24.117,31 (vinte e quatro mil, cento e dezessete reais e trinta e um centavos).

Em, 19 de junho de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
 Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

