



Receitas Hora H

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.

SUDOKU

www.coquetel.com.br

Revistas COQUETEL

Exemplo

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

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

B

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

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.coquetel.com.br

Assine agora em

COQUETEL

Solução

A

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

B

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

PROBLEMAS DE LÓGICA

www.coquetel.com.br

Revistas COQUETEL

Resolva o passalampo, preencha o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e coloque N (Não) os quadradinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.



Selfies

Jussara e outras duas meninas tiraram novas selfies para mostrar aos amigos em suas redes sociais. Cada garota incluiu algo mais em sua fotografia. Considerando as dicas, descubra o nome e a idade de cada menina, assim como a novidade em sua foto.

	Novidade	Idade
Ca chorro		
Chapéu		
Fantasia		
15 anos	N	S
16 anos		N
17 anos		N

Nome	Novidade	Idade
Andréa		
Jussara		
Kella		

1. A garota de 15 anos fez uma selfie vestindo uma fantasia.
2. Kella tem 17 anos.
3. Andréa incluiu seu cachorro em sua selfie.

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

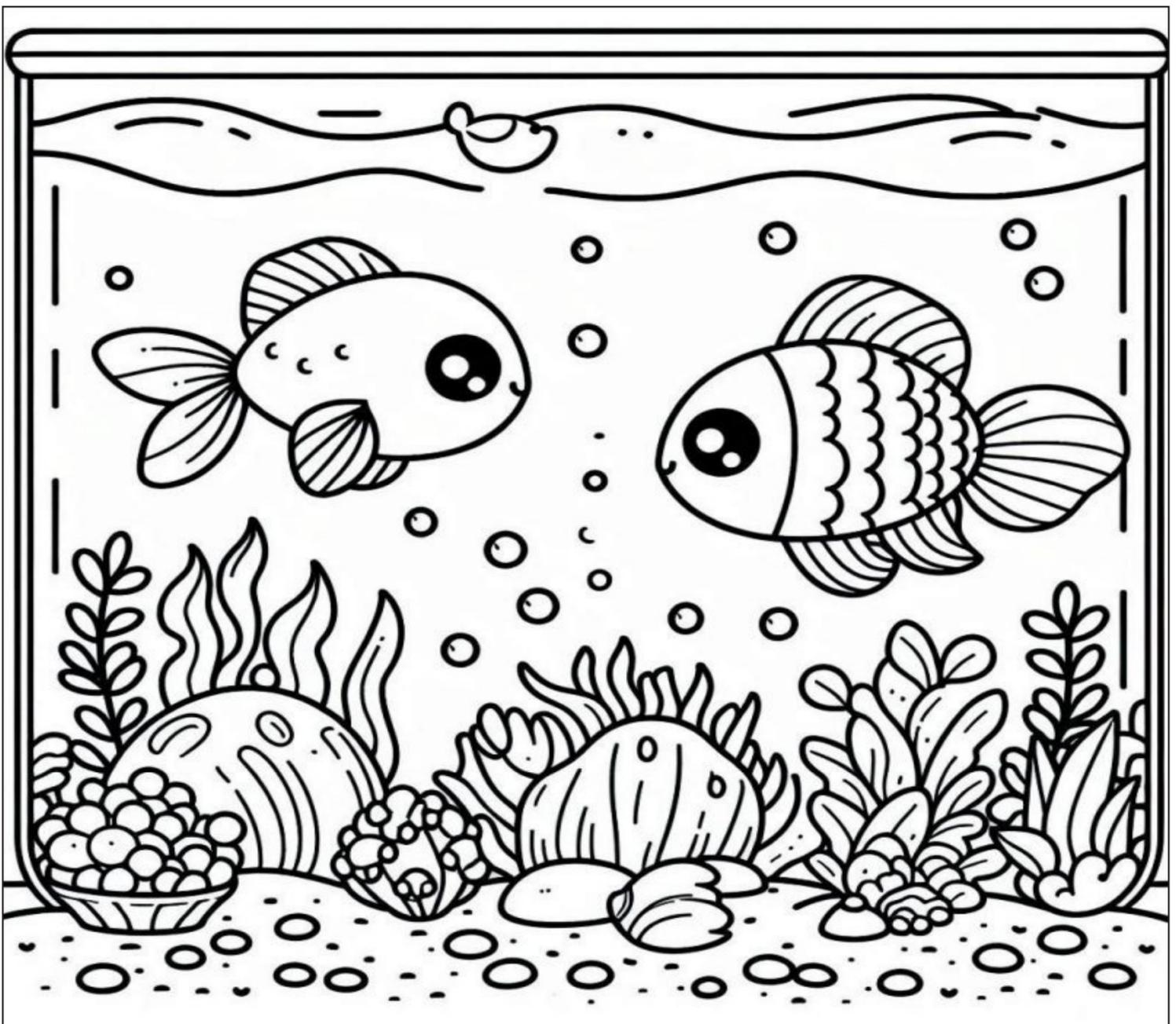
www.coquetel.com.br

Assine agora em

COQUETEL

Solução

Novidade	Idade
S	S
N	S
S	N
N	N
S	N
N	S
N	N
S	N



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 250, DE 20 DE AGOSTO DE 2025.

CONCERDER a servidora, VERA LUCIA SANTANA COSTA, Auxiliar de Serviços Gerais, 30 (trinta) dias de férias correspondente ao período de 2024/2025, conforme processo n.º 2226/2025, a contar de 01.10.2025.

Nova Iguaçu, 20 de agosto de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

Mantenha a cidade limpa!

Não jogue lixo nas ruas.

A população agradece!