



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.

LEMBRETE BEBE ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.



MANTENHA A CIDADE LIMPA!

A Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9.605/1998) considera o descarte irregular de lixo um crime, com possibilidade de multa, detenção ou reclusão.



Não jogue
lixo nas
ruas.
A população
agradece!

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Termo Aditivo de Prazo para prestação de serviços de publicação de atos oficiais da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Termo Aditivo de Prazo nº: 005/2026.

Processo nº: 187/2026 - CMNI.

Contratado: EDITORA JORNAL HORA H LTDA. - ME

Objeto: Prestação de serviços de publicação dos atos oficiais da CMNI no total de 12.000 (doze mil) centímetros de coluna com fornecimento de 50 (cinquenta) exemplares diários e página digital no site da CMNI.

Dispositivo legal: Art. 107 da Lei nº 14.133/21.

Prazo de Execução: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 18/03/2026 à 17/03/2027.

Valor do centímetro de coluna: R\$ 8,00 (oito reais).

Valor Global: R\$ 96.000,00 (noventa e seis mil reais)

Assinatura do Termo Aditivo: 18/03/2026.

Nova Iguaçu, 18 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

