



Receitas Hora H

CANJICA

Ingredientes

1 1/2 xícara (chá) de milho para canjica/ 7 xícaras (chá) de água/ 1 lata de leite condensado/ 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)/ 1 vidro de leite de coco (200ml)/ 1 xícara (chá) de açúcar/ 1 canela em pau/ 2 cravos da índia/ 100g de coco ralado/ 1 xícara (chá) de amendoim sem pele torrado e triturado

Modo de preparo

Deixe o milho de molho em água de um dia para o outro.

Escorra e coloque na panela de pressão.

Adicione as 7 xícaras (chá) de água, tampe e cozinhe por 40 minutos depois que pegar pressão.

Retire a pressão da panela e escorra a canjica.

Leve ao fogo em uma panela junto com o leite condensado, o leite, o leite de coco, o açúcar, a canela, o cravo e o coco por 10 minutos, ou até ficar cremoso.

Coloque em taças, polvilhe com o amendoim e sirva.

CARAPEBA GRELHADA

Ingredientes

1 carapeba limpa e sem vísceras/ Suco de 1 limão/ Sal a gosto/ 3 colheres (sopa) de azeite/ 1 folha de alface para decorar

Modo de preparo

Tempere a carapeba com o suco de limão e o sal.

Grelhe-a em uma grelha, untada com o azeite por 20 minutos.

Na metade do tempo, vire o peixe, para grelhar por igual.

Arrume a folha de alface em uma travessa e coloque o peixe sobre ela.

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



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**Câmara Municipal de Nova Iguaçu**

ATOS OFICIAIS

Processo nº 215/2026 - Baseado nos pareceres da Procuradoria e da ACI, na forma do art. 107 da Lei nº 14.133/2021, homologo a prorrogação de prazo do Contrato nº 001/2023, cujo objeto é o fornecimento de 03 (três) links de internet, sendo 01 (um) link com 200 (duzentos) megas full download e upload via cabo/fibra ótica e por rádio com dupla abordagem e 02 (dois) links de fibra ótica com 200 (duzentos) Mbps, com fornecimento de 03 (três) endereços IP fixos e válidos; adjudicando o presente objeto à empresa SPEED WEB NET TELECOMUNICAÇÕES LTDA., no valor total de R\$ 53.599,92 (cinquenta e três mil, quinhentos e noventa e nove reais e noventa e dois centavos), pelo período de 12 (doze) meses, à contar da data da assinatura do Termo.

Em, 19 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu