

VIRADO DE LEGUMES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo1 cebola média picada1/2 pimentão vermelho picado1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada1 xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada• sal a gosto• pimenta-do-reino a gosto• salsa (ou salsinha) picada a gosto• cebolinha-verde picada a gosto

Modo de preparo

Numa panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola.
Junte o pimentão e refogue por 3 minutos, mexendo sem parar.
Adicione a ervilha e tempere com sal e pimenta.
Mexa e polvilhe a salsa e a cebolinha.
Por último, junte a farinha de milho flocada, misturando bem.
Sirva quente, acompanhando carne assada ou espetinhos de carne ou frango.

QUICHE DE LEGUMES

Ingredientes

2 xícaras (chá) de Água fervente 1 tablete de caldo de legumes 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada1 ovo4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado1 xícara (chá) de farinha de aveia

Modo de preparo

Coloque a água fervente e o caldo em uma tigela e junte a soja. Deixe de molho por 2 horas.
Escorra em uma peneira, mas não deixe secar, e junte os ingredientes restantes até formar uma massa.
Forre com ela uma forma de fundo falso com 25 cm untada. Reserve.

PÃO DE QUEIJO NA CANECA

Ingredientes

.3 ovos
. 12 colheres (sopa) de leite
. 6 colheres (sopa) de óleo
. 12 colheres (sopa) de polvilho azedo
. 3 colheres (chá) de fermento em pó
. 12 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
. uma pitada de sal

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o ovo, o leite e o óleo e misture bem. Adicione o polvilho e o fermento e misture novamente. Por fim, acrescente o queijo ralado e o sal e mexa apenas o suficiente para incorporar o queijo. Divida a mistura em quatro canecas, enchendo apenas metade de cada uma para a massa não transbordar quando estiver assando. Leve uma caneca de cada vez ao micro-ondas por 1 minuto. Sirva em seguida e coma na hora!



CONCESSÃO DE LICENÇA

NOVA EDURIC COMERCIO E INDUSTRIA DE ARTEFATOS DE CIMENTO LTDA – CNPJ: 62.909.483/0001-07, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Agricultura e Meio Ambiente – SEMAM, da Prefeitura de Nova Iguaçu, através do processo N° **0508202600.000029/2026-74**, a Licença de Operação Nº 0485315 com validade até 27/10/2031, para **realizar as atividades de preparação de massa de concreto e argamassa para construção e fabricação de artefatos de concretos pré-moldados** na Rodovia Presidente Dutra, nº 23.850, Área E – Bairro: Riachão – Nova Iguaçu/ RJ.

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 N° 119, DE 28 DE OUTUBRO DE 2026.
EXONERAR MARCELO FERNANDES LOUREIRO, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 31.10.2026.

PORTARIA N° 120, DE 28 DE OUTUBRO DE 2026.
NOMEAR WENDELL FEITOSA DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.11.2026.

Nova Iguaçu, 28 de outubro de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

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