



Receitas Hora H

LASANHA VEGETARIANA

Ingredientes

4 colheres (sopa) de manteiga
5 cogumelo shimeji limpos
10 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
10 colheres (sopa) de saquê mirin (para cozinha)
3 dentes de alho bem picados
3 pimentão vermelho cortados em cubos pequenos
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) de manteiga
3 dentes de alho bem picados
1 litro de leite
4 colheres (sopa) de amido de milho
200 gramas de queijo provolone ralado
1 copo de requeijão
500 gramas de queijo mussarela
300 gramas de champignon fatiado

Modo de preparo

Aqueça a manteiga e junte o shimeji, mexendo sempre. Regue com o shoyu e o saquê. Não deixe cozinhar muito. Refogue rapidamente metade do alho e o pimentão em 3 colheres do azeite. Aqueça a manteiga e doure o restante alho. Junte o leite com o amido dissolvido, mexendo até engrossar. Junte o provolone e o requeijão e misture bem. Em uma assadeira, alterne camadas de molho branco, folhas da lasanha pré-cozida, shimeji, pimentões, mussarela e os cogumelos. Finalize com a mussarela. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno, preaquecido, em temperatura média (170 °C 190 °C), até cozinhar e borbulhar.

FEIJOADA VEGETARIANA

Ingredientes

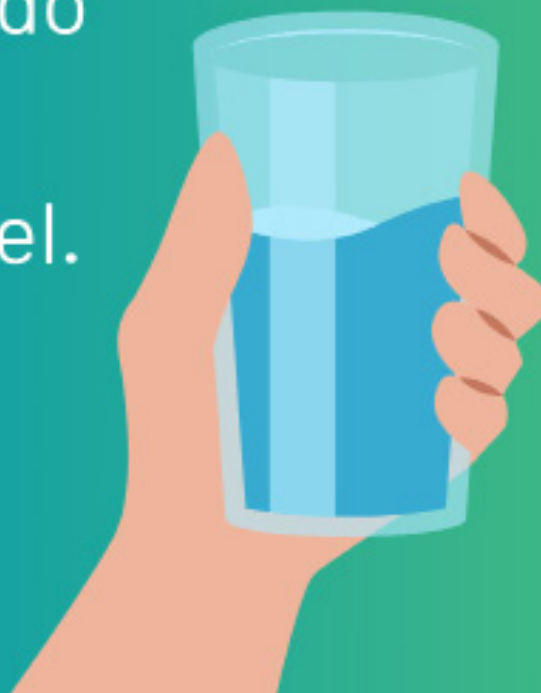
500 gramas de feijão preto
2 cebola picadas
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
4 folhas de louro
1 litro de caldo de legumes
2 cenoura picadas
500 gramas de abóbora japonesa picada
1 chuchu
300 gramas de mandioca (aipim ou macaxeira) cozida
• repolho picado a gosto
• salsa (ou salsinha) a gosto
• ervilha fresca a gosto
• sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão. Reserve os grãos, deixando o caldo na panela. Acrescente a cebola, o alho, a cenoura, a abóbora, o chuchu, a mandioca, o caldo de legumes, o shoyu e o louro. Cozinhe por 10 minutos. Devolva os grãos e junte o restante dos vegetais e o sal. Ferva até as folhas estarem ligeiramente cozidas. Polvilhe a salsinha e desligue o fogo e sirva.

LEMBRETE BEBA 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.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

PORTARIA Nº 16, DE 30 DE MARÇO DE 2026

DISPÕE SOBRE PONTO FACULTATIVO NO DIA 02 DE ABRIL DE 2026.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE**:

Art. 1º - Fica concedido, no âmbito da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, ponto facultativo no dia 02 de abril de 2026, em razão das comemorações da Semana Santa.

Art. 2º - Os servidores públicos da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, efetivos ou comissionados, poderão ser convocados para prestação de serviço presencial ou atividade remota a fim de atender ao interesse público.

Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Marcio Luís Marques Guimarães

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE**:

PORTARIA Nº 017, DE 30 DE MARÇO DE 2026. EXONERAR HERBERT GULINELLI RAMOS, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

PORTARIA Nº 018, DE 30 DE MARÇO DE 2026. NOMEAR MARCELO FERNANDES LOUREIRO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

Nova Iguaçu, 30 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE**:

PORTARIA Nº 019, DE 30 DE MARÇO DE 2026. EXONERAR MAURICIO TECIDIO, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

PORTARIA Nº 020, DE 30 DE MARÇO DE 2026. NOMEAR RENATO GONZAGA DE SOUZA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.04.2026.

Nova Iguaçu, 30 de março de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico 002/2026

O Município de Porto Real /RJ, através da Secretaria Municipal de Licitações Compras e Contratos torna público que realizará às **10:00** horas, do dia **15 de abril de 2026** no endereço www.comprasbr.com.br, licitação nº 002/2026 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando **AQUISIÇÃO DE CAPAS DE PROCESSO** para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **6304/2025**. O Edital poderá ser retirado no endereço eletrônico www.comprasbr.com.br e no www.pncp.gov.br. Para retirada do edital na Secretaria de Licitações Compras e Contratos os interessados deverão trazer: 1 (uma) resma (500 folhas) de papel sulfite tamanho A4 branco e documentos de identificação civil. VALOR MÁXIMO ADMITIDO: R\$ 8.200,00 (oito mil e duzentos reais)

Porto Real, 30 de março de 2026

MARCELO ROCHA RODRIGUES DOS REIS
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COM-
PRAS E CONTRATOS INTERINO

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico 003/2026

O Município de Porto Real /RJ, através da Secretaria Municipal de Licitações Compras e Contratos torna público que realizará às **10:00** horas, do dia **16 de abril de 2026** no endereço www.comprasbr.com.br, licitação nº 003/2026 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando **AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DESTINADOS A COMPOSIÇÃO DE KIT LANCHE** para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **6550/2025**. O Edital poderá ser retirado no endereço eletrônico www.comprasbr.com.br e no www.pncp.gov.br. Para retirada do edital na Secretaria de Licitações Compras e Contratos os interessados deverão trazer: 1 (uma) resma (500 folhas) de papel sulfite tamanho A4 branco e documentos de identificação civil. VALOR MÁXIMO ADMITIDO: R\$ 91.713,08 (noventa e um mil, setecentos e treze reais e oito centavos)

Porto Real, 30 de março de 2026

LETÍCIA KLOTZ DE ALMEIDA
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COM-
PRAS E CONTRATOS

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico 004/2026

O Município de Porto Real /RJ, através da Secretaria Municipal de Licitações Compras e Contratos torna público que realizará às **10:00** horas, do dia **20 de abril de 2026** no endereço www.comprasbr.com.br, licitação nº 004/2026 na modalidade Pregão na forma Eletrônico, tipo menor preço, objetivando **CONTRATAÇÃO DE SOLUÇÃO TECNOLÓGICA INTEGRADA BASEADA EM AMBIENTE WEB/CLOUD, COM FORNECIMENTO DE USO DE SOFTWARE DE GESTÃO PÚBLICA DA EDUCAÇÃO** para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E TURISMO conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **5794/2025**. O Edital poderá ser retirado no endereço eletrônico www.comprasbr.com.br e no www.pncp.gov.br. Para retirada do edital na Secretaria de Licitações Compras e Contratos os interessados deverão trazer: 1 (uma) resma (500 folhas) de papel sulfite tamanho A4 branco e documentos de identificação civil. VALOR MÁXIMO ADMITIDO: R\$ 2.095.755,00 (dois milhões, noventa e cinco mil, setecentos e cinquenta e cinco reais)

Porto Real, 30 de março de 2026

MARCELO ROCHA RODRIGUES DOS REIS
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE LICITAÇÕES COM-
PRAS E CONTRATOS INTERINO