



PAELLA
VEGETARIANA

Ingredientes

1/3 xícara (chá) de azeite de oliva1 cebola picada2 dentes de alho picados2 talos de sal-são (ou aipo) picados2 cenoura cortadas em cubos1 abobrinha cortada em cubo1 pimentão vermelho sem sementes picado1 xícara (chá) de arroz3 xícaras (chá) de caldo de legumes1 colher (café) de açafrão-da-terra (ou cúrcuma)1/2 xícara (chá) de vinho branco2 tomate sem pele e sem sementes picados• ervas frescas a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite. Frite a cebola, o alho, junte o restante dos vegetais e misture. Adicione o arroz, o caldo de legumes e o açafrão. Quando começar a secar, adicione o vinho, o tomate e as ervas. Cozinhe por mais dois minutos e sirva em seguida.

LEGUMES ASSADOS
NO SAL GROSSO

Ingredientes

• 400 gramas de espiga de milho• 400 gramas de batatas variadas (roxa, doce e yacon)• 400 gramas de cenoura (laranja e roxa)• 400 gramas de abóbora• 400 gramas de cebola• Sal grosso• Tomates-cereja e alcachofras para decorar

Modo de preparo

Corte as espigas de milho, as batatas, as cenouras, a abóbora e as cebolas em quatro partes. Disponha-as em uma assadeira sobre uma camada de sal grosso. Cubra com mais sal. Leve ao forno a 180°C por uma hora. Balance um a um para tirar o excesso de sal.

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.



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

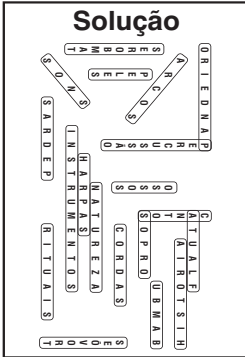
A origem dos instrumentos

A HISTÓRIA sobre a origem dos INSTRUMENTOS ainda é um pouco controversa. No entanto, acredita-se que os homens buscavam produzir SONS que imitassem a NATUREZA, como ventos, TROVÕES, CANTOS de aves, entre outros. Para isso, utilizavam materiais como PEDRAS, madeiras, BAMBU, pele de animais e até OSSOS para produzirem objetos e deles retirarem os sons. Os TAMBORES, por exemplo, podem ter surgido há cerca de 10 mil anos, a partir de bambu e PELES, para que fossem usados em RITUAIS religiosos, e as HARPAS podem ter origem nos ARCOS utilizados para caça. E, assim, com o passar do tempo, os instrumentos foram se tornando mais complexos e elaborados. Eles podem ser classificados em instrumentos de CORDAS, como o violão, violino, contrabaixo, harpa e guitarra; instrumentos de SOPRO, como a FLAUTA, o clarinete e o saxofone; e, instrumentos de PERCUSSÃO, como o triângulo, o PANDEIRO e o agogô.



O R I E D N A P G F B D C D R N C N N M H D
T N Y N B A B E G G T Y A T U A L F L C C T
T A L L C T N R L D M N N F A I R O T S I H
R B R N L N B C T F O N T N L L H T M N F M
S T L C B N D U F B S M O D N C R U B M A B
E D P N O T D S T H S Y S O P R O F T M L R
R F E E C S C S H E O Y T L D Y H D G T G L
O N L N T D N ã F D S G S C O R D A S H L S
B F E D B S M O B F N T N Y T F H C G C M E
M L S R N G D F T D N A T U R E Z A L C N Õ
A N R E S N R C H A R P A S N T B L R L N V
T D B N D S I N S T R U M E N T O S F M F O
M D O F T G B N E N L L R N G T T F N B R R
R S N E S A R D E P I T B R I T U A I S E T

28



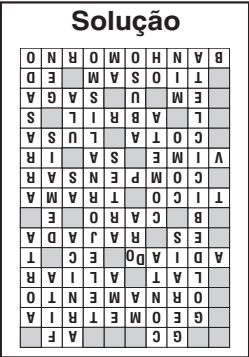
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Feito de Leônidas da Silva (fut.)	Minas (?), estado de Santos Dumont			Levar em (?): consi- derar	Erva usada sobre contusões Ave do cerrado	Área de William Bonner				Faixa A maior artéria (Anat.)
Parte da Mate- mática	→				↓	↓				↓
Objeto que enfeita um am- biente	→									
Latitude (abrev.)	→			(?) Bria, wind- surfista	→					
Remar- cado	→			↓	Associar; reunir Pintura e Escultura				O que está em excesso	
↓				Sequência de tiros Astro com cauda	→					
O Estado capixaba (sigla)	→			↓						
Parceiro de Tecu (Disney)			De preço elevado De que jeito?	→				A carta trunfo de vários jogos		Lugar destruído; arruinado
↓			↓		História de uma novela (fig.)	→				↓
Neutralizar a perda com o ganho	→									
↓					Atrevi- mento; desaforo			Seguir	→	
Material de cestas					↓	Relativa a Portu- gal	→	↓	Sufixo de "flâmula"	
Cada parcela da "va- quinha" (bras.)	→		Madame (?), criação de Disney (HQ)	→						Sílabas de "gente"
Preposição de lugar	→		↓	O quarto mês		Narrativa heroica	→			↓
Figura símbolo dos EUA				Interjeição de surpresa		Faixa de rádios	→			
↓				↓				(?) Motta, cantor de "Colom- bina"	→	
Ducha com água tépida	→									
↓										

BANCO 3/min, 4/dora — tico — tlo sam.

32



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 180, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR, tendo em vista a aprovação no concurso público da Câmara Municipal de Nova Iguaçu – RJ, rigorosamente na ordem de classificação, conforme o processo administrativo, n.º 001/2025-QE, **BRUNO FERREIRA MENEZES** no cargo de Procurador de Primeira Classe, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 181, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
EXONERAR ALESSANDRO PAIVA OCURA, do cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 182, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR ALESSANDRO PAIVA OCURA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Especial,

a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 183, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
EXONERAR LUCIANO SANTANA DA SILVA CARVALHO, do cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 184, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR LUCIANO SANTANA DA SILVA CARVALHO, para exercer o cargo em comissão de Assessor da Presidência, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 185, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR MARCIO DE LIMA FRANCISCO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 186, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
EXONERAR ELAINE URSULINA DOS SANTOS, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a

contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 187, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
EXONERAR GUSTAVO SANTI SILVA MACEDO, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 188, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR MONALISA NASCIMENTO NOLASCO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

PORTARIA Nº 189, DE 31 DE MARÇO DE 2025.
NOMEAR JAMILLA BARCELOS FERREIRA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 31 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente