CARAPEBA GRELHADA

Ingredientes

1 carapeba limpa e sem vísceras/ Suco de 1 limão/ Sal a gosto/ 3colheres (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.

ARROZ DE FORNO

Ingredientes

4 xícaras (chá) de arroz cozido 100 gramas de queijo mussarela ralada 100 gramas de açaí cortado em cubos pequenos 1 cenoura ralada 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada 2 unidades de ovo 1 xícara (chá) de leite 1/2 copo de requeijão 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado • sal a gosto • pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa.
Coloque em um refratário untado com margarina.
No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta.
Despeje sobre o arroz e asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 30 minutos ou até dourar.

ARROZ DE TACACÁ

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz arbóreo cozido/ 1 xícara (chá) de tucupi/ 50g de camarões secos/ 1/4 xícara (chá) de jambu cozido e picado

Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque o arroz e acrescente o tucupi e os camarões, mexendo sempre.
Deixe cozinhar até reduzir o volume à metade e ficar cremoso.
Acrescente o jambu picado, misture bem e sirva.

CONCESSÃO DE LICENÇA

ECONORTE, MEIO AMBIENTE, INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS LTDA. - CNPJ: 13.684.530/0001-48 torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiental - SEMA, através do processo N°14/242/2022, DAM N° 58437159 a Licença de Instalação N°0249/2022 com validade de 03/06/2023 para execução de drenagem, esgotamento sanitário e pavimentação em diversos logradouros nos bairros Jardim Brasil e Jardim Portugal – Belford Roxo – RJ.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS

DECRETO LEGISLATIVO Nº 4493 DE 29/06/2022.

"Concede Título de Cidadão Belforroxense ao ILMO. SR. PASTOR FLAVIO SILVA DOS SANTOS".

Autoria: VER. RIBEIRO

Faço saber, que a CÂMARA MUNICIPAL DE BELFORD ROXO, estado do Rio de Janeiro, por seus representantes legais, aprovou e eu promulgo o seguinte;

DECRETO LEGISLATIVO:

Art.1º. – Fica concedido Título de Cidadão Belforroxense ao **ILMO. SR. PASTOR FLAVIO SILVA DOS SANTOS.**

Art.2º. – Este decreto entrará em vigor na data de sua publicação.

Sala de Sessões, 29 de junho de 2022.

SIDNEY CANELLA
PRESIDENTE

DECRETO LEGISLATIVO Nº 4494 DE 29/06/2022.

"Concede Título de Cidadão Belforroxense à ILMA. SRA. FABIANE DOS SANTOS CARNEIRO".

Autoria: VER. SIDNEY CANELLA

Faço saber, que a CÂMARA MUNICIPAL DE BELFORD ROXO, estado do Rio de Janeiro, por seus representantes legais, aprovou e eu promulgo o seguinte;

DECRETO LEGISLATIVO:

Art.1º. – Fica concedido Título de Cidadão Belforroxense à **ILMA. SRA. FABIANE DOS SANTOS CARNEIRO.**

Art.2º. – Este decreto entrará em vigor na data de sua publicação.

Sala de Sessões, 29 de junho de 2022.

SIDNEY CANELLA
PRESIDENTE

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

Plantas medicinais

Para melhorar a **IMUNIDADE**:

- Erva-cidreira: com sabor doce e refrescante, possui propriedades **ANTIOXIDANTE**, bactericida e antiviral.
- ~~**SALSA**~~: age no combate a infecções e inflamações causadas por **VÍRUS** e **BACTÉRIAS** graças ao efeito do magnésio em sua composição.
- Cravo-da-índia: apresenta ação antimicrobiana, anestésica e antisséptica, sendo favorável no tratamento de lesões na **PELE**.

Para eliminar **IMPUREZAS**:

- **HORTELÃ**: tem diversas funcionalidades no organismo, como **EXPECTORANTE**, antifúngica, antiviral, antibacteriana, antialérgica e analgésica.
- **CAVALINHA**: conta com alto poder **DIURÉTICO**, que desintoxica o corpo e remove o **EXCESSO** de ácido úrico.

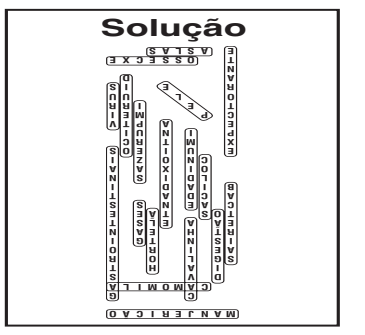
Para estimular a **DIGESTÃO**:

- **MANJERICÃO**: melhora a assimilação de gorduras, diminui **GASES** e alivia dores reumáticas.
- **CAMOMILA**: suas flores e folhas secas contribuem em casos de diarreia, **CÓLICAS** menstruais e problemas **GASTROINTESTINAIS**.

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

18

Solução



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Seropédica

ATOS OFICIAIS

AVISO DE LICITAÇÃO

LICITAÇÃO Nº: 008/CPL/2022
MODALIDADE: CONCORRÊNCIA PUBLICA
PROCESSO Nº: 9446/2022
REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
REALIZAÇÃO: 01/08/2022
HORA: 10:00 hs.

EMPREITADA POR PREÇO GLOBAL

OBJETO: CONTRAÇÃO DE EMPRESA PARA A REALIZAÇÃO DE OBRAS DE CONSTRUÇÃO DE GARAGEM E DEPENDENCIAS PARA ATENDER AS DEMANDAS DO SETOR DE TRANSPORTE DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO.

RETIRADA DE EDITAL E INFORMAÇÕES: O Edital com as especificações da referida licitação, encontra-se a disposição dos interessados no Portal da Transparência da Prefeitura Municipal de Seropédica, http://transparencia.seropedica.rj.gov.br, ou, ainda, por meio da Comissão Permanente de Licitação/CPL, situada a Rua Maria Lourenço nº 18 – Fazenda Caxias – Seropédica - RJ, no horário de 09:00 às 16:00 horas, diariamente, exceto aos sábados, domingos e feriados. O requerimento será feito mediante preenchimento de formulário próprio da CPL. No ato de requerimento do Edital, os interessados deverão entregar 02 (duas) resmas de papel A4. Seropédica /RJ

Seropédica – RJ 30 de junho de 2022.

BRENDA RAFAELA O. DA SILVA
Presidente – CPL
Mat. 18.137

AVISO DE LICITAÇÃO

LICITAÇÃO Nº: 034/CPL/2022
MODALIDADE: PREGÃO PRESENCIAL
PROCESSO Nº: 2909/2022
REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
REALIZAÇÃO: 13/07/2022
HORA: 10:00 hs.

MENOR PREÇO POR ITEM

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE INFORMÁTICA.

RETIRADA DE EDITAL E INFORMAÇÕES: O Edital com as especificações da referida licitação, encontra-se a disposição dos interessados no Portal da Transparência da Prefeitura Municipal de Seropédica, http://transparencia.seropedica.rj.gov.br, ou, ainda, por meio da Comissão Permanente de Licitação/CPL, situada a Rua Maria Lourenço nº 18 – Fazenda Caxias – Seropédica - RJ, no horário de 09:00 às 16:00 horas, diariamente, exceto aos sábados, domingos e feriados. O requerimento será feito mediante preenchimento de formulário próprio da CPL. No ato de requerimento do Edital, os interessados deverão entregar 02 (duas) resmas de papel A4. Seropédica /RJ

Seropédica – RJ 30 de junho de 2022.

ANA PAULA DE OLIVEIRA
Pregoeiro – CPL
Mat. 18.704

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

RESOLVE

PORTARIA N.º 60, DE 30 DE JUNHO DE 2022.
EXONERAR, FELIPE ESTEVÃO PEREIRA do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/07/2022.

PORTARIA N.º 61, DE 30 DE JUNHO DE 2022.
NOMEAR, ANA BEATRIZ DE ASSIS GOMES para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/07/2022.

Nova Iguaçu, 30 de junho de 2022.
EDUARDO REINA GOMES DE OLIVEIRA
Presidente

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

PORTARIA Nº 0924 DE 29 DE JUNHO DE 2022.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE PORTO REAL, NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS.

R E S O L V E:

Art. 1º - PRORROGAR, pelo período de 12 (doze) meses, os contratos de trabalho dos servidores abaixo relacionados, em razão de ainda existir excepcional necessidades dos serviços dos mesmos:

Nomes **Função** **Inicio Prorrogação**
Raphaela Casemiro dos Santos Enfermeiro 27/06/2022
Tatiana de Oliveira A. Navarro Dentista Clinico Geral 30/06/2022
Cynthia Mara Monteiro Silva Assistente Social 30/06/2022
Gesinete Gonçalves P. Klippel Dentista Clinico Geral 30/06/2022
Amanda Luttgardes A. Magalhães Médico Clinico Geral 30/06/2022
Rosangela Marques de Carvalho Enfermeiro 30/06/2022
Luciana de Vasconcelos P. Moreira Assistente Social 30/06/2022
Francislene Almeida Ferreira Médico – PSF 30/06/2022

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Alexandre Augustus Serfiotis
Prefeito

PORTARIA Nº 0925 DE 29 DE JUNHO DE 2022.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE PORTO REAL, NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS ESPECIALMENTE AS PREVISTAS NO INCISO VII, DO ARTIGO 78 DA LEI ORGÂNICA MUNICIPAL.

R E S O L V E:

Art. 1º - NOMEAR, para exercer em caráter efetivo no quadro permanente de cargos da Prefeitura Municipal de Porto Real, **JULIO CESAR FARIA ARIEIRA**, para ocupar o cargo de **Médico Radiologista**, em virtude da aprovação e classificação no Concurso Público Municipal de Provas e de Títulos, Edital nº 001/2018, homologado mediante publicação em Diário Oficial de 20 de março de 2019.

Art – 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Alexandre Augustus Serfiotis
Prefeito