



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!

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



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

EMENDA À LEI ORGÂNICA MUNICIPAL Nº 45/2025

Altera a redação do art. 52 da Lei Orgânica do município de Nova Iguaçu.

Autor: Vereador Elton Cristo da Silva – ELTON CRISTO

ACÂMARAMUNICIPALDENOVAIGUAÇU/RJ,PORSEUSREPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E A MESA DIRETORA, DE ACORDO COM O INCISO IV DO ARTIGO 62, DA LEI ORGÂNICA MUNICIPAL, PROMULGA A SEGUINTE EMENDA:

Art. 1º Fica acrescido o seguinte parágrafo, como § 7º, ao artigo 52 da Lei Orgânica do município de Nova Iguaçu:
§ 7º Não perderá o mandato, sendo considerado automaticamente licenciado, o vereador, suplente de deputado federal ou estadual, que ocupar, temporariamente, a vaga do titular.

Art. 2º Esta Emenda à Lei Orgânica entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 26 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

1ºVAGNER MATEUS DOS SANTOS
1º Vice-Presidente

CLAUDIO VALDEMIR DE O. MARQUES
1º Secretário

ALEXANDRE ROCHA DE AZEREDO
2º Vice- Presidente

JEFERSON RAMOS DE OLIVEIRA
2º Secretário

ALCEMIR GOMES DE MOREIRA
3º Vice- Presidente

GERMANO SILVA DE OLIVEIRA
3º Secretário