



Receitas Hora H

### MASSA DE PANQUECA

#### INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
3 ovos  
1 pitada de sal

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.

Em seguida desligue e, com uma colher, misture a farinha que grudou no copo do liquidificador.

Bata novamente só para misturar e reserve. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.

Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.

Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

### BOLO DE BANANA CAMELADA

#### INGREDIENTES

**Massa:**  
3 ovos  
3 colheres (sopa) de margarina  
1 e 1/2 xícara de açúcar  
1 pitada de sal  
1 xícara de leite  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sopa) rasa de fermento

**Cobertura:**  
1 xícara de açúcar  
4 a 5 bananas

#### MODO DE PREPARO

##### Cobertura:

Despeje o açúcar em uma forma redonda com furo central e leve ao fogo até que esteja completamente derretido.

Logo após, fatie as bananas e disponha sobre o açúcar caramelizado.

##### Massa:

Bata as claras em neve e separe.

Em outra travessa, bata os ovos com a margarina e o açúcar.

Acrescente a farinha, o leite, o sal e o fermento.

Por último, misture as claras em neve e continue batendo.

Despeje a massa na forma caramelizada com as bananas fatiadas.

Leve em forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos.

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

## LEMBRETE BEBE 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

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

**PORTARIA Nº 066, DE 03 DE JUNHO DE 2026. EXONERAR HAROLDO HENRIQUES BATISTA,** do

cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

**PORTARIA Nº 067, DE 03 DE JUNHO DE 2026. NOMEAR LUÍZ FELIPE VICENTE DOS SANTOS,** para exercer o cargo em comissão de Assessor

Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 03 de junho de 2026.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
Presidente

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



## Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
Concorrência Eletrônica 017/2026

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 **23 de junho de 2026** no endereço **www.comprasbr.com.br**, licitação nº 017/2026 na modalidade Concorrência na forma Eletrônica, tipo menor preço, objetivando **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA**

**PARA REFORMA E MODERNIZAÇÃO DO CAMPO DE FUTEBOL** para atender a SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER conforme especificações contidas no edital e seus anexos que são parte integrante do Processo Administrativo nº **1406/2026**. 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\$ 1.122.230,02 (um milhão, cento e vinte e dois mil, duzentos e trinta reais e dois centavos)

Porto Real, 03 de junho de 2026

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