LASANHA VEGETARIANA

Ingredientes

4 colheres (sopa) de manteiga5 cogumelo shimeji limpos10 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)10 colheres (sopa) de saquê mirin (para cozinha)3 dentes de alho bem picados3 pimentão vermelho cortados em cubos pequenos4 colheres (sopa) de azeite de oliva4 colheres (sopa) de manteiga3 dentes de alho bem picados1 litro de leite4 colheres (sopa) de amido de milho200 gramas de queijo provolone ralado1 copo de requeijão500 gramas de queijo mussarela300 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 ºC 190 ºC), até cozinhar e borbulhar.

FEIJOADA VEGETARIANA

Ingredientes

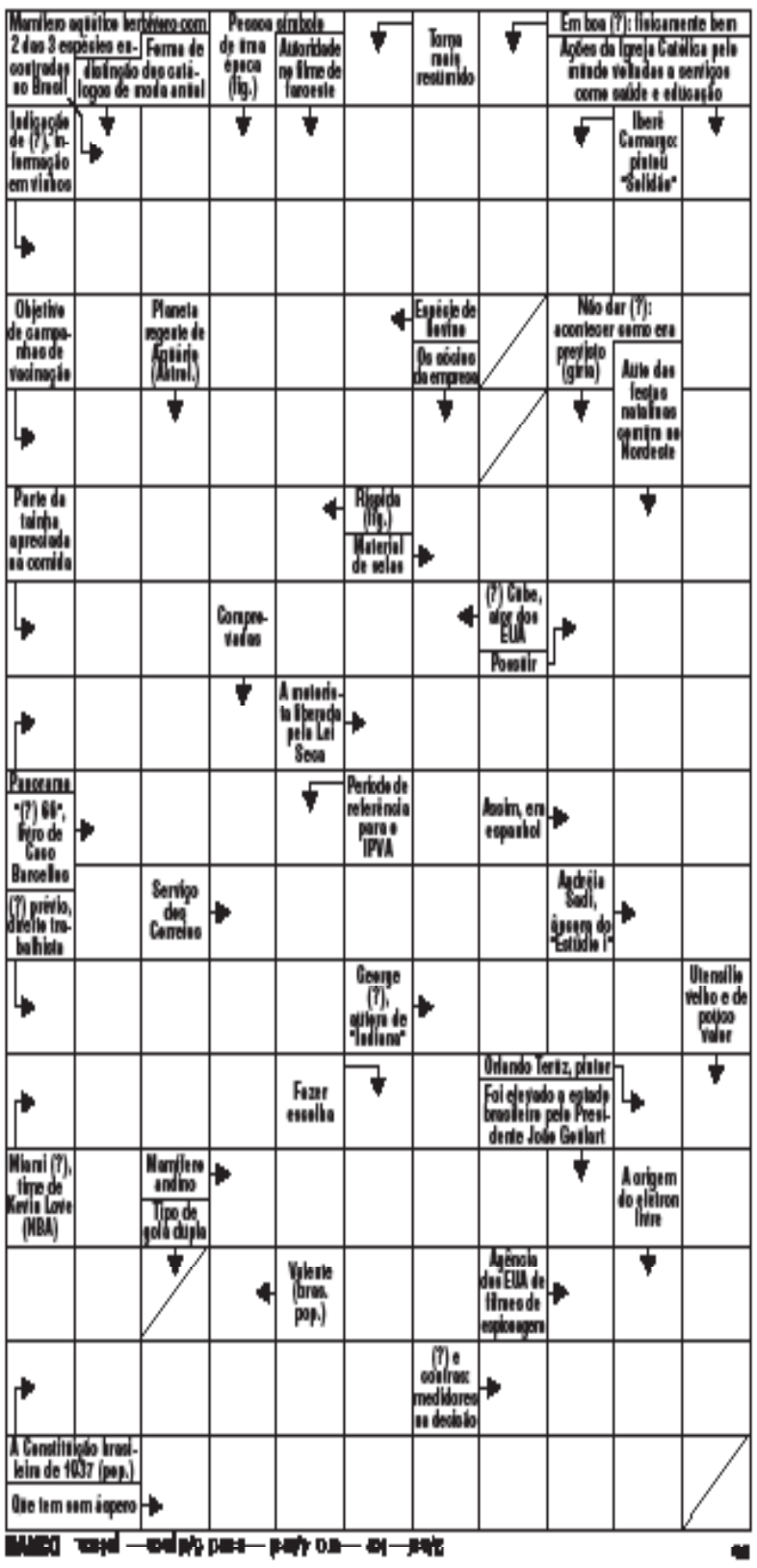
500 gramas de feijão preto2 cebola picadas2 dentes de alho4 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)4 folhas de louro1 litro de caldo de legumes2 cenoura picadas500 gramas de abóbora japonesa picada1 chuchu300 gramas de mandioca (aipim ou macaxeira) cozida• repolho picado a gosto• salsa (ou salsinha) a gosto• ervilha fresca a gosto• sal a gosto

Modo de preparo

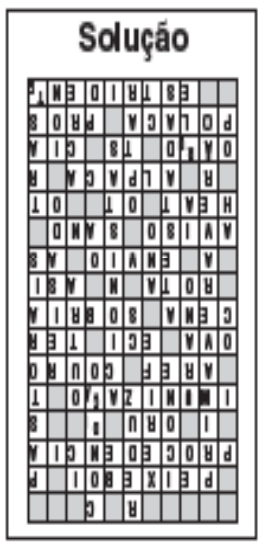
Cozinhe o feijão. Reserve os grãos, deixando o caldo na panela.
Acrescente a cebola, o alho, a cenoura, a abóbora, o chuchu, a mandioca, o caldo de legumes, o shoyu e o louro. Cozinhe por 10 minutos.
Devolva os grãos e junte o restante dos vegetais e o sal. Ferva até as folhas estarem ligeiramente cozidas.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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



Solução



SUDOKU

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Exemplo

1 Preencha os espaços em branco com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça apenas uma vez na linha.

2 O mesmo deve acontecer em cada coluna. Nenhum número pode ser repetido, e todos os números de 1 a 9 se encontram presentes.

3 Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

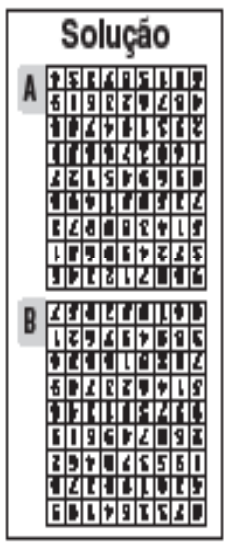
A

9		8				3		5
	7		4				8	
5				6				2
			8		1		9	
		6				1		
	4		2		6			
2				9				8
	8				3		1	
6		1				2		4

B

		3				1		
				9	5			
1		5		7		4		2
	6		7		9			
	3	7				2	4	
			6		3		8	
7		2		1		8		4
			4	5				
		1				9		

Solução



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Termo Aditivo de Valor do Contrato nº 002/2022 para manutenção preventiva e corretiva de sistemas de automação de fechadura eletrônica com teclado digital e no break e de sistema CFTV digital de câmeras com infravermelho, tudo com reposição de peças, para diversos setores desta Casa Legislativa

Termo Aditivo de Valor nº: 025/2025.
Fundamentação Legal: Art. 65, §1º da Lei nº 8.666/93.
Processo nº: 1987/2025.
Contratado: STELLAR COMÉRCIO E DISTRIBUIDORA DE PRODUTOS LTDA.
Início e Término: de 30/12/2025 à 27/01/2026.
Valor do Termo: R$ 2.080,65 (dois mil, oitenta reais e sessenta e cinco centavos).
Dotação: 3.3.90.39.00.00.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica.
Assinatura do Termo: 30/12/2025.

Nova Iguaçu, 30 de dezembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da CMNI

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Iguaba Grande

ATOS OFICIAIS

PROCESSO Nº 290 / 2025
MODALIDADE: Pregão Eletrônico Nº 90002 / 2026

OBJETO: Contratação de solução operacional destinada à mobilidade regular dos beneficiários atendidos pela política específica regulamentada na Lei nº 1.279/2019, com fornecimento de meios apropriados e equipe profissional habilitada, em atendimento à programação oficial da Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos.
DATA DE ABERTURA: 27 / 01 / 2026 Hora: 10h
O Edital e Anexos estarão disponíveis gratuitamente na página oficial do Município: **https://www.iguaba.rj.gov.br,** na aba "transparência – licitações 14.133/21"; no endereço eletrônico: www.bnc.org.br - CÓDIGO UASG: **980774;** no endereço eletrônico do Portal Nacional de Compras Públicas - PNCP ou podendo obtê-lo em meio magnético na Sala da Comissão de Licitação, sede da PMIG, à Rodovia Amaral Peixoto, nº 3399, Km 102, Cidade Nova, Iguaba Grande, de segunda à sexta feira no horário das 08:00 às 17:00 horas

Iguaba Grande, 09 de JANEIRO de 2026.
Hérique da Costa Corrêa
Pregoeiro