



Bolo gelado fácil

Ingredientes

1 caixa de bolo de coco
1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor
3 colheres (sopa) de água
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 vidro de leite de coco
2 latas de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
2 xícaras (chá) de chantilly pronto
1 xícara (chá) de coco ralado
Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Modo de preparo

Prepare a massa do bolo conforme as instruções da embalagem.
Coloque em uma fôrma de 30cm de diâmetro untada e enfarinhada.
Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos, ou até que enfando um palito, ele saia limpo.
Retire e desenforme.
Hidrate a gelatina na água e dissolva em banho maria.
Bata no liquidificador com os ingredientes restantes, menos o coco.
Forre a fôrma em que assou o bolo com papel alumínio, alisando bem, e despeje metade do líquido na Fôrma forrada.
Coloque o bolo sobre o líquido.
Cubra com papel alumínio e leve à geladeira por 2 horas.
Retire, desenforme, cubra com o chantilly e polvilhe o coco.
Sirva em seguida.

Repolho refogado

Ingredientes

1 repolho médio (mais ou menos 1,2kg)
3 colheres (sopa) de óleo
1/2 cebola média picada em pedaços grandes
1 dente de alho picado
2 tomates maduros, picados em pedaços grandes
2 cebolinhas verdes cortadas em rodela
Salsa picada a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Corte o repolho em quatro partes e elimine o miolo duro.
Corte em tiras não muito finas e lave bem.
Deixe no escorredor por alguns minutos, para retirar todo o excesso de água.
Aqueça o óleo numa panela e frite ligeiramente a cebola e o alho.
Junte o tomate e os temperos verdes, mexa bem e refogue por alguns minutos.
Acrescente o repolho picado.
Tempere com sal e pimenta do reino e mexa bem.
Abaixe o fogo ao mínimo e tampe a panela.
Deixe cozinhar até que o repolho esteja cozido, mas não macio demais (mais ou menos 20 minutos).
Se necessário, respingue um pouco de água.
Sirva em seguida, acompanhando carnes em geral.

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



ESTADO DO RIO DE JANEIRO	
Câmara Municipal de Nova Iguaçu	
ATOS OFICIAIS	
Resolução nº 861 de 09 de outubro de 2025	Resolução nº 862 de 09 de outubro de 2025
Altera o art. 197 da Resolução 727/2003, que dispõe sobre o Regimento Interno da Câmara Municipal de Nova Iguaçu.	Denega o Recurso Regimental que deu origem ao processo 656/2025.
Autor: vereador Marcio Luís Marques Guimarães – DR. MARCIO GUERREIRO.	Autoria: Comissão de Constituição, Justiça, Direitos Humanos e Cidadania
FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO A SEGUINTE RESOLUÇÃO:	FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO A SEGUINTE RESOLUÇÃO:
Art. 1º O caput do art. 197 da Resolução 727/2003, que dispõe sobre o Regimento Interno da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, passa a vigorar com a seguinte redação:	Art. 1º Fica denegado o Recurso Regimental apresentado de acordo com o artigo 218 e seus § 1º, 2º, 3º e 4º, do Regimento Interno, e que deu origem ao processo 656/2025.
“Art. 197. Considerar-se-ão autores da proposição, para efeitos regimentais, todos aqueles que sejam indicados no seu projeto”.	Art. 2º A presente Resolução entra em vigor na data de sua publicação.
Art. 2º Esta Resolução entrará em vigor na data de sua publicação.	Art. 3º Revogam-se as disposições em contrário.
Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 09 de outubro de 2025.	Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 09 de outubro de 2025.
MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu	MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu