



ROLO DE CARNE RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO

Ingredientes

600 g de carne moída;200 g de espinafres frescos; 125 g de mussarela (ou outro de sua preferência); sal e pimenta à gosto; alho em pó à gosto; colorau à gosto; azeite à gosto; 400g de abóbora (usei abóbora manteiga); 1/2 cebola.

Modo de preparo

Leve uma frigideira ao fogo com um pouco de azeite e deixe aquecer. Acrescente os espinafres e tempere com uma pitada de sal. Deixe os espinafres murcharem e saltearem, retire escorrendo todo o líquido e deixe esfriar completamente. Numa tigela coloque a carne moída e tempere-a com sal e pimenta e amasse bem para misturar. Coloque depois a carne numa tábua de cozinha, numa camada só formando uma espécie de retângulo. No meio coloque os espinafres já frios e sobre estes o queijo cortado em palitos. Enrole a carne sobre os espinafres e o queijo, formando um rolo e apertando bem para que o recheio não escape. Coloque depois o rolo numa assadeira. Corte a abóbora em cubos pequenos e coloque em volta do rolo de carne. Pique a cebola e espalhe sobre a abóbora, com uma pitada de sal, e tempere tudo com o alho em pó, o colorau e regue com um fio de azeite. Leve a assar em forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 45 minutos ou até a carne estar cozida e a abóbora macia e tostada. Sirva a carne em fatias e acompanhe com uma salada ou legumes cozidos.

SALADA MULTICOR

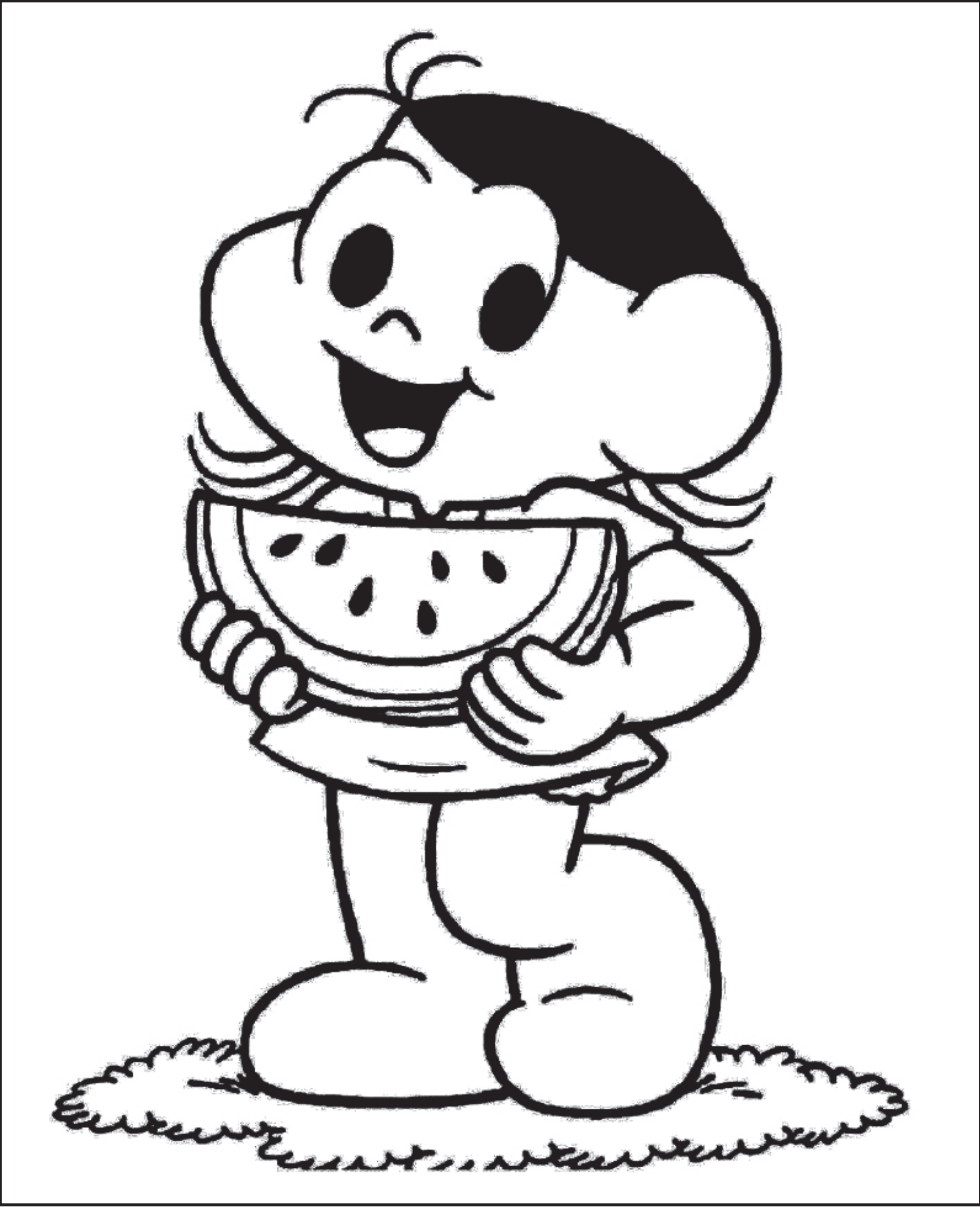
Ingredientes

Alface roxa; Alface verde; Tomates cerejas; Beterraba; Pimentão verde; Pimentão vermelho; Pimentão amarelo; Azeitona chilena; Brócolis; Tempero a gosto.

Modo de preparo

Cortar os pimentões e a alface em tiras. Ralar a beterraba e cozinhar o brócolis. Colocar nas bordas de uma travessa a alface roxa, depois a alface verde e a seguir a beterraba. Enfeitar com os pimentões, os tomates cerejas, as azeitonas e o brócolis.

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



CONCESSÃO DE LICENÇA

ENERGIA COMPRA E VENDA E CONSTRUÇÃO DE IMÓVEL LTDA, torna público que recebeu da PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO JOÃO DE MERITI a LICENÇA DE INSTALAÇÃO Nº 080/2025, com validade até 06 de outubro de 2027, que aprova a instalação de uma edificação multifamiliar com área 375 m² de área ocupada e 541 m² de área construída, situado à Avenida Aldenor Ribeiro de Matos, lote 6 quadra 224 - Vilar dos Teles - São João de Meriti. (Processo Nº 62140/2025).

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 3250/2025 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo, na forma do art. 107 da Lei nº 14.133/2021, a prorrogação do prazo do Contrato nº 005/2023 para a prestação de serviço de suporte técnico e manutenção preventiva e corretiva com fornecimento de peças e materiais para a central PABX da Câmara Municipal de Nova Iguaçu; adjudicando o presente objeto à MBC SERVICE, no valor mensal de R\$ 1.910,67 (mil, novecentos e dez reais e sessenta e sete centavos), perfazendo o valor global de R\$ 22.928,04 (vinte e dois mil, novecentos e vinte e oito reais e quatro centavos), pelo período de 12 (doze) meses, a contar da data da assinatura do Termo Aditivo.

Em, 09 de outubro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

VAMOS COLORIR?

