



FILÉ DE PEIXE ASSADO

Ingredientes

500 g de filé de peixe (tilapia, saint peter ou outro) / 4 batatas grande descascada em rodelas de 0,5 centímetro de espessura / 2 tomates picadinhos / 1/2 pimentão (se ele for grande) 1 cebola média picada em cubos / 1 colher (sopa) cheia de alcaparras / cheiro-verde a gosto / coentro a gosto (opcional) / 1/2 colher (sopa) de sal / 1 dente de alho (pequeno) bem espremido / azeite a gosto

Modo de preparo

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve. Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reserve. Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos. Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto. Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia!

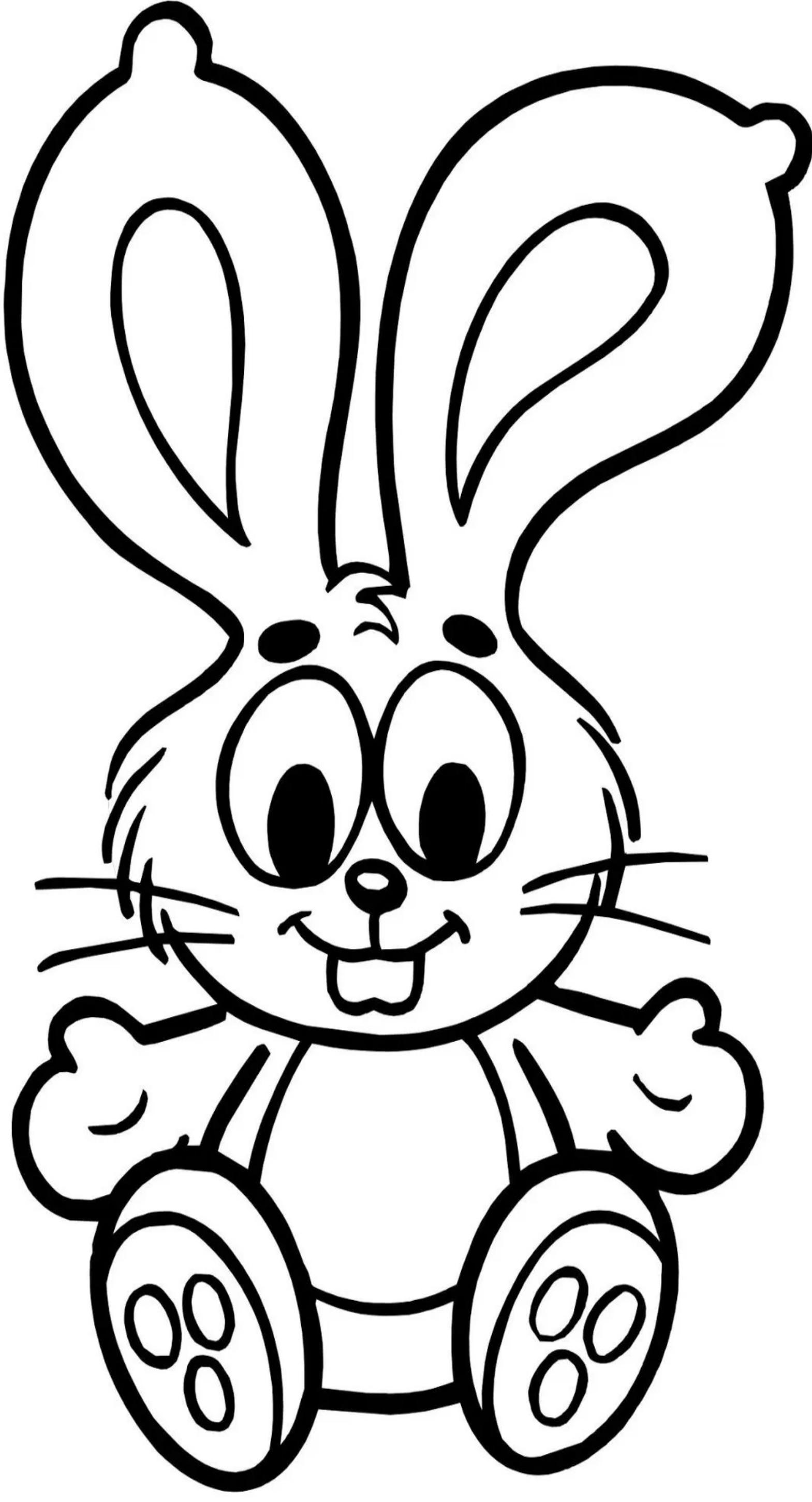
MOQUECA DE PEIXE

Ingredientes

4 postas de cação ou garoupa (700 gramas) / suco de 1 limão / 1 cebola grande cortada em rodelas / 1 pimentão vermelho cortado em rodelas / 1 pimentão verde cortado em rodelas / 2 tomates maduros cortados em rodelas / 2 colheres (sopa) de coentro picado / 200 ml de leite de coco / 1 colher (sopa) de azeite de dendê / 2 tabletes de caldo de camarão

Modo de preparo

Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora. Em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe coentro. Esfale os tabletes de caldo de camarão, misture-os ao leite de coco e regue o peixe. Leve ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos. Mexa algumas vezes até que esteja cozido. Junte o azeite de dendê e adicione sal. Retire do fogo e sirva.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

PORTEIRA N° 01, DE 13 DE JANEIRO DE 2026.

DISPÕE SOBRE PONTO FACULTATIVO NO DIA 15 DE JANEIRO DE 2026.

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

Art. 1º - Fica concedido, no âmbito da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, ponto facultativo no dia 15 de janeiro de 2026, em razão do aniversário do Município de Nova Iguaçu - RJ.

Art. 2º - Os servidores públicos da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, efetivos ou comissionados, poderão ser convocados para prestação de serviço presencial ou atividade remota a fim de atender ao interesse público.

Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Marcio Luís Marques Guimarães
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

VAMOS COLORIR?



MURUCU