



POLENTA COM BIFE ENROLADO

Ingredientes

1 polenta caseira/12 bifés de patinho/12 fatias de presunto cru tipo Parma/12 tiras de cenoura/1 tablete de caldo decarne/1/2 copo de vinho branco seco/2 colheres (sopa) de azeite de oliva/3 colheres (sopa) de concentrado de tomate/tomilho, salsinha picada/sal e pimenta a gosto/

Modo de preparo

Temperar os bifés batidos. Estender uma fatia de presunto em cada um, colocar uma tira de cenoura e enrolar, prendendo com um palito. Refogar os bifés no azeite até dourar. Acrescentar o concentrado de tomate, o caldo de carne dissolvido num copo de água fervente, o vinho e o tomilho. Cozinhar até a carne ficar macia. Salpicar salsinha picada e servir sobre a polenta.

LOMBO À MODA CHINESA

Ingredientes

óleo para fritar/pimenta-do-reino a gosto/sal a gosto/2 colheres (sopa) de molho de tomate/1 1/2 colher (sopa) de amido de milho (maisena)/xícara de água/ xícara de vinagre/3 colheres (sopa) de shoyu/1/4 xícara de açúcar/1 xícara de farinha de trigo/2 ovos/1 cebola grande/2 fatias de abacaxi/500 g de lombo de porco/2 pimentões verdes/

Modo de preparo

Cortar o lombo em fatias de 1 cm (Cortar as fatias em quadrados de 3x3 cm aproximadamente) Temperar com pimenta-do-reino e pouco sal. Cortar o pimentão em cubos de 3 cm, fazer o mesmo com a cebola e as fatias de abacaxi. Reservar. Aquecer cerca de 1/2 litro de óleo em uma panela pequena. Bateligeramente os ovos, passar os cubos de lombo pelos ovos e depois pela farinha de trigo. Retirar o excesso e dourar aos poucos no óleo quente, escorrer em papel absorvente e reservar. Em uma panela pequena, colocar o açúcar, vinagre e shoyu, levar ao fogo baixo até que o açúcar dissolva, acrescentar o molho de tomates. Misture a água fria ao amido de milho e acrescentar à mistura de açúcar e vinagre, ferva por 1 minuto e reserve. Em uma frigideira ou panela grande, coloque 4 colheres (sopa) do mesmo óleo em que fritou os pedaços de lombo. Aqueça e acrescente os cubos da cebola e do pimentão, refogue rapidamente em fogo alto, cerca de 3 a 4 minutos. Coloque os cubos de abacaxi e os pedaços de lombo, misture bem e regue com o molho agri-doce. Cozinhe em fogo baixo por 3 minutos, se o molho estiver muito espesso, acrescente um pouco de água.



DIA 18/03 AS ESCOLAS MUNICIPAIS VÃO PARAR! CONVOCAMOS A POPULAÇÃO PARA ESTAR CONOSCO ÀS 9H NA CÂMARA DE VEREADORES

A luta dos profissionais de educação é pela climatização das escolas da rede municipal. A falta de climatização atinge diretamente seu filho.

Rua Prefeito João Luiz do Nascimento,



Telefones: (21) 2669-0265 e 2768-0251
E-mail: contato@sepeni.org.br
https://www.facebook.com/nisepe

LEMBRETE
BEBA
ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 28/2025 – Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo a Licitação nº 002/CPL/2025, na modalidade Pregão Eletrônico, cujo objeto é a prestação de serviços de publicação dos atos oficiais da CMNI para a publicação de 12.000 (doze mil) centímetros de coluna, com o fornecimento de 50 (cinquenta) exemplares diários e publicação digital no site do jornal e envio de arquivo para publicação no site da CMNI, adjudicando este à empresa EDITORA JORNAL HORA H LTDA. - ME, no valor de R\$ 8,00 (oito reais) o centímetro de coluna, com valor global de R\$ 96.000,00 (noventa e seis mil reais), pelo período de 12 (doze) meses a partir da data da assinatura do Contrato.

Em, 13 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Contrato de Prestação de Serviços de Motorista da CMNI

Contrato nº: 001/2025.
Processo nº: 1620/2024 - CMNI.
Contratada: ECO RIO COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA.
Prazo: 12 (doze) meses.
Início e Término: de 13/03/2025 à 12/03/2026.
Valor do Contrato: R\$ 1.256.994,00 (um milhão, duzentos e cinquenta e seis mil, novecentos e noventa e quatro reais).
Elemento de despesa: 3.3.90.39.00 (Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica).
Assinatura do Contrato: 13/03/2025.
Empenho nº: 74/2025-01.

Nova Iguaçu, 13 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu