

**Receitas Hora H****FRANGO COM GENGIBRE, SALSÃO E MAÇÃ****Ingredientes**

1 colher (sopa) de creme vegetal doriana light/1/2 cebola picada/2 colheres (chá) de gengibre ralado/1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios/1/2 xícara (chá) de vinho branco seco/1/2 xícara (chá) de água/1/2 xícara (chá) de salsão picado/1 maçã verde grande, com casca picada/1 xícara (chá) de maionese hellmann's light.

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta o creme vegetal doriana light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto.

Acrescente o frango e refogue até dourar.

Junte o vinho branco e a água.

Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio.

Adicione o salsão e a maçã.

Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Adicione a maionese hellmann's light e misture.

Sirva em seguida.

FRANGO XADREZ**Ingredientes**

2 colheres (sopa) de azeite de oliva/2 cebolas médias cortadas em cubos/2 dentes de alho esmagados/500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos/sal a gosto/1 pimentão verde cortado em cubos/1 pimentão vermelho cortado em cubos/1 pimentão amarelo cortado em cubos/1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio/1/4 xícara de molho shoyu/1 colher (sopa) de maionese/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar.

Retire e coloque em um prato.

Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos.

Retire e despeje em outro prato.

Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar.

Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos.

Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maionese e a água.

Mexa bem e junte a mistura de frango.

Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso.

Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.

LEMBRETE BEBE ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.



MANTENHA A CIDADE LIMPA!

A Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9.605/1998) considera o descarte irregular de lixo um crime, com possibilidade de multa, detenção ou reclusão.

**CONCESSÃO DE LICENÇA**

A empresa **F & P Comércio e Serviços Gerais Ltda**, CNPJ : 27.468.542/0001-40, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Agricultura e Meio Ambiente - SEMAM, através do **Processo N°8446/2025, a Licença LO N° 45 – SMAMCBA**, válida até **28/07/2031** para **Atividade de Lavanderia Industrial de roupas provenientes da casa de repouso, maternidades e postos de saúde, exceto para tingimento e lavagem a seco**, situada à Rua Cacilda, nº 843 - Galpão, Bairro : Agostinho Porto – Cidade : São João de Meriti – RJ .

Não jogue lixo nas ruas.
A população agradece!

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**Câmara Municipal de Nova Iguaçu**

ATOS OFICIAIS

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1. 923 DE 05 DE SETEMBRO DE 2025

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Antônio de Pádua Won-Held Gonçalves de Freitas.

Autor: Vereador Marcio Luís Marques Guimarães – DR. MARCIO GUERREIRO

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO:

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Antônio de Pádua Won-Held Gonçalves de Freitas, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu.
Art. 2º O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 05 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1. 924 DE 12 DE SETEMBRO DE 2025

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Rodrigo de Oliveira Freitas.

Autor: Vereador Marcio Luís Marques Guimarães – DR. MARCIO GUERREIRO

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO:

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Rodrigo de Oliveira Freitas, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu.
Art. 2º O presente Decreto Legislativo entrará em vi-

gor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 12 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1.925 DE 12 DE SETEMBRO DE 2025

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Carlos Henrique Melo Reis.

Autor: Vereador Roberto Maciel Rebouças – DR. ROBERTINHO

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO:

Art.1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Carlos Henrique Melo Reis, médico com mestrado em Neurologia, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu
Art.2º O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 12 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1.926 DE 12 DE SETEMBRO DE 2025

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Carlos Eduardo Pereira da Silva Magalhães.

Autor: Vereador Roberto Maciel Rebouças – DR. ROBERTINHO

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE

NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO:

Art.1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Senhor Carlos Eduardo Pereira da Silva Magalhães, graduado em Educação Física e em Administração de Empresas, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu

Art.2º O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 12 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

DECRETO LEGISLATIVO Nº 1.927 DE 17 DE SETEMBRO DE 2025

Concede o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor André Van der Put.

Autoria: Mesa Diretora.

FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO:

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor André Van der Put, pela sua contribuição decisiva para o crescimento da Cidade de Nova Iguaçu.

Art. 2º O presente Decreto Legislativo entrará em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 17 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu