

VIRADO DE LEGUMES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo1 cebola média picada1/2 pimentão vermelho picado1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada1 xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada• sal a gosto• pimenta-do-reino a gosto• salsa (ou salsinha) picada a gosto• cebolinha-verde picada a gosto

Modo de preparo

Numa panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola.
Junte o pimentão e refogue por 3 minutos, mexendo sem parar.
Adicione a ervilha e tempere com sal e pimenta.
Mexa e polvilhe a salsa e a cebolinha.
Por último, junte a farinha de milho flocada, misturando bem.
Sirva quente, acompanhando carne assada ou espetinhos de carne ou frango.

QUICHE DE LEGUMES

Ingredientes

2 xícaras (chá) de Água fervente 1 tablete de caldo de legumes 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada1 ovo4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado1 xícara (chá) de farinha de aveia

Modo de preparo

Coloque a água fervente e o caldo em uma tigela e junte a soja. Deixe de molho por 2 horas.
Escorra em uma peneira, mas não deixe secar, e junte os ingredientes restantes até formar uma massa.
Forre com ela uma forma de fundo falso com 25 cm untada. Reserve.

PÃO DE QUEIJO NA CANECA

Ingredientes

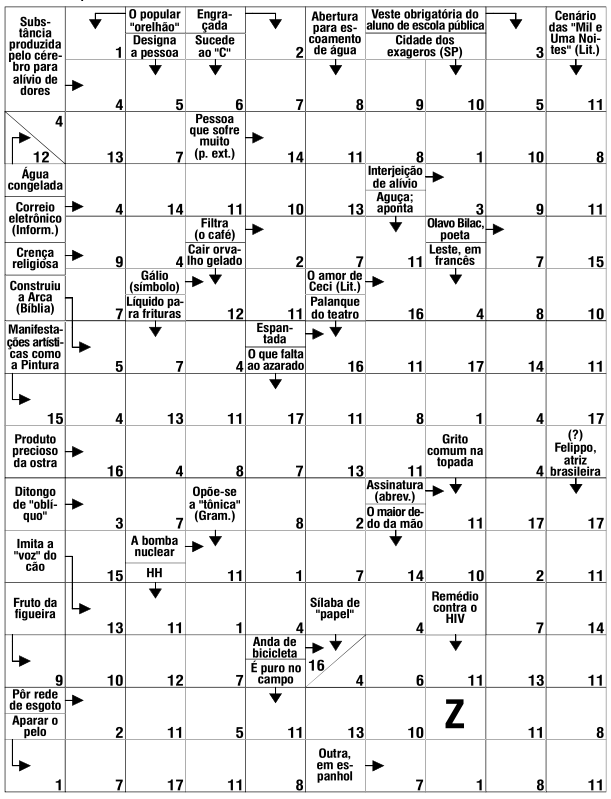
.3 ovos
. 12 colheres (sopa) de leite
. 6 colheres (sopa) de óleo
. 12 colheres (sopa) de polvilho azedo
. 3 colheres (chá) de fermento em pó
. 12 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
. uma pitada de sal

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o ovo, o leite e o óleo e misture bem. Adicione o polvilho e o fermento e misture novamente. Por fim, acrescente o queijo ralado e o sal e mexa apenas o suficiente para incorporar o queijo. Divida a mistura em quatro canecas, enchendo apenas metade de cada uma para a massa não transbordar quando estiver assando. Leve uma caneca de cada vez ao micro-ondas por 1 minuto. Sirva em seguida e coma na hora!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



9



Solução

T	O	S	A	R		O	T	R	A
	C	A	N	A	L	I	Z	A	R
F	I	G	O		P	E	D	A	L	A
	L	A	T	E		E		O	M
	B		A	T	O	M	I	C	A
	U	O		R	C		A	S	S
	P	E	R	O	L	A		E	
B	E	L	A	S	A	R	T	E	S
	N	O	E		P	A	S	M	A
	O		G	A		P	E	R	I
	F	E		C	O	A		O	B
	E	M	A	I	L		U	F	A
G	E	L	O		M	A	R	T	I	R
	E	N	D	O	R	F	I	N	A
	T			C				U	

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

O nervo ciático



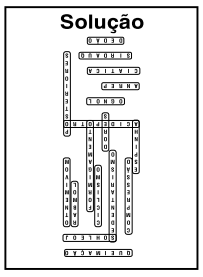
Estendendo-se desde o **DEDÃO** do pé até a região ~~**LOMBAR**~~, o nervo ciático é o mais **LONGO** do corpo humano. Começa na **ESPINHA** inferior, descendo por trás da coxa e dos **JOELHOS** até chegar aos pés. É esse nervo que possibilita o **MOVIMENTO**, já que é ele o responsável pelo controle das articulações dos **QUADRIS**, dos joelhos e dos tornozelos, além dos músculos **POSTERIORES** da coxa, da **PERNA** e do pé. **DORES** no nervo ciático, geralmente chamadas apenas de "ciática", podem decorrer de exercícios físicos como musculação, corrida e **CICLISMO**, ou podem ser apenas sintomas de alguma outra doença, nem sempre **ORTOPÉDICA**. Caracterizando-se por sensações diversas, desde um **FORMIGAMENTO** suave ou uma dormência até uma forte **QUEIMAÇÃO** e uma dificuldade para se locomover e até mesmo tossir ou espirrar, a **CIÁTICA** é provocada por lesão, inflamação ou **COMPRESSÃO** nesse nervo. Entre os fatores de risco para a ocorrência desse sintoma estão a idade, a obesidade, o **SEDENTARISMO** e o diabetes.

I	Y	L	N	T	A	S	U	I	M
L	Q	U	E	I	M	A	Ç	Ã	O
C	F	Y	A	I	I	R	T	O	Y
F	D	S	S	O	H	L	E	O	J
N	C	C	E	E	D	R	T	E	I
A	O	A	D	U	C	D	E	R	O
I	M	C	E	O	I	Y	G	A	T
D	P	I	N	G	C	F	O	B	N
Y	R	E	T	T	L	O	A	M	E
N	E	C	A	E	I	R	C	O	M
R	S	B	R	O	S	M	S	L	I
F	S	A	I	Y	M	I	L	E	V
E	Ã	L	S	M	O	G	S	U	O
S	O	N	M	F	N	A	F	H	M
P	C	D	O	S	T	M	M	S	D
I	C	U	R	D	H	E	A	O	C
N	F	O	G	O	F	N	N	T	Y
H	N	R	S	R	G	T	I	A	P
A	C	I	D	E	P	O	T	R	O
M	N	E	F	S	O	N	T	M	S
D	E	N	R	O	I	A	I	B	T
B	O	O	G	N	O	L	O	I	E
O	F	N	G	M	S	O	T	I	R
A	N	R	E	P	A	A	A	R	I
S	H	M	E	D	O	H	U	E	O
C	I	A	T	I	C	A	I	R	R
S	H	O	T	C	L	R	T	C	E
N	S	I	R	D	A	U	Q	I	S
T	N	N	C	F	Y	N	O	N	N
U	A	D	E	D	Ã	O	R	R	E

20



Solução



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Porto Real

ATOS OFICIAIS

EXTRATO 3° TERMO DE ADITAMENTO DO CONTRATO Nº020/2019
01 - CONTRATANTE: Prefeitura Municipal de Porto Real.
02 - CONTRATADO: TAMRI RJ PARTICIPAÇÕES S/A
03 - OBJETO: Locação de Imóvel para Instalação da Sede da Secretaria de Trabalho e Renda
04 - EMBASA/MODALIDADE: Art.57, II, da Lei 8.666/1993.
05 - VALOR: R$52.951,32 (Cinquenta e dois mil, novecentos e cinquenta e um reais e trinta e dois centavos).
06- - PRAZO: 12 (Doze) meses com início em 28/02/2022 e término em 28/02/2023.
07 - DATA DA ASSINATURA: 03 de Março de 2022.

Viviane Gonçalves Silva de Oliveira
Secretária Municipal de Desenvolvimento Economico, Trabalho e Renda

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Prefeitura Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE BELFORD ROXO
CONSTRUINDO UM NOVO TEMPO

15 DE MARÇO DE 2022 PUBLICADO EM 16/03/2022
DECRETO N° 5394, DE 15 DE MARÇO DE 2022
Dispõe sobre cancelamento de contrato de pessoal por prazo determinado da Secretaria Municipal de Saúde.

O Prefeito do Município de Belford Roxo no Estado do Rio de Janeiro, no uso de suas atribuições legais,

DECRETA:

Art. 1º - O cancelamento de contrato administrativo por prazo determinado do servidor com a matrícula abaixo relacionada, oriunda do Processo Seletivo Simplificado especificado abaixo, com fulcro nos incisos III e VIII do Art. 12 da Lei Nº 1.549 de 06 de abril de 2017, publicada em 07 de abril de 2017.

PSS	MATRÍCULA	A CONTAR DE
Nº 001/2020 – SEMUS	25/080484	16/03/2022
Nº 002/2021 – SEMUS	25/088593	16/03/2022

Art. 2º - Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

WAGNER DOS SANTOS CARNEIRO
Prefeito Municipal

SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PORTARIA Nº: 0615/SEMAD/2022 DE 15 DE MARÇO DE 2022.
Exonerar, a contar desta data, com fundamento do disposto no inciso V, do art. 87, da Lei Orgânica Municipal, UBIRACI DA ROCHA, do cargo em comissão de Assessor Especial de Serviços, Símbolo DAS-8, da Secretaria Municipal de Serviços Públicos.

PORTARIA Nº: 0616/SEMAD/2022 DE 15 DE MARÇO DE 2022.
Nomear, a contar desta data, com fundamento no disposto no inciso V, do art. 87, da Lei Orgânica Municipal, LUIS LOPES FERREIRA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Especial de Serviços, Símbolo DAS-8, na Secretaria Municipal de Serviços Públicos.

PORTARIA Nº: 0617/SEMAD/2022 DE 15 DE MARÇO DE 2022.
Nomear, a contar desta data, com fundamento no disposto no inciso V, do art. 87, da Lei Orgânica Municipal, JEFERSON MILLELI SILVA, para exercer o cargo em comissão de Secretário Executivo, Símbolo DAS-2, na Secretaria Municipal de Saúde.

PORTARIA Nº: 0618/SEMAD/2022 DE 15 DE MARÇO DE 2022.
Nomear, a contar desta data, com fundamento no disposto no inciso V, do art. 87, da Lei Orgânica Municipal, JOSÉ ANTONIO LUNZ DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Secretário Executivo, Símbolo DAS-2, na Secretaria Municipal de Educação.

ELISABETE MARIA DE OLIVEIRA SOUZA
Secretária Municipal de Administração
Matrícula nº 60/70.971

SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA

PORTARIA Nº 01/SMC/2022, DE 15 DE MARÇO DE 2022

"Dispõe sobre a aprovação do calendário de reuniões 2022 do conselho Municipal de Políticas Culturais".

O Secretário Municipal de Cultura, nos usos das atribuições legais, de conformidade com a Lei Municipal nº1309 de 16 de novembro de 2009, que constitui o Conselho e;

RESOLVE:

Art.1º Aprovar o calendário de reunião do Conselho de Cultura para o ano de 2022, conforme tabela abaixo, na sede da Secretaria de Cultura às 18:30:

Mês	Dia
janeiro	03
Fevereiro	01
Março	08
Abril	05
Maio	03
Junho	07
Julho	05
Agosto	02
Setembro	06
Outubro	04
Novembro	08
dezembro	06

Art. 2º: Esta Portaria entrará em vigor na data se sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

BRUNO DO NASCIMENTO NUNES
Secretário Municipal de Cultura

PORTARIA Nº 002/SMC/2022, DE 15 DE MARÇO DE 2022

"Dispõe sobre a nomeação da comissão para elaboração do regimento da 2ª Conferência de Promoção de Igualdade Racial".

"O Secretário Municipal de Cultura, nos usos das atribuições legais, de conformidade com a Lei Municipal nº1309 de 16 de novembro de 2009, institui a comissão para elaboração do regimento interno, organização, funcionamento e critérios de escolha dos delegados da 2ª Conferência Municipal de Promoção de Igualdade Racial de Belford Roxo."

RESOLVE:

Art.1º A comissão organizadora é composta pelos seguintes membros:

Marcelo de Mello Alves Hollanda Cavalcanti – 60/80.085
Roberta Felipe Jesus – 60/80.106
Hilton Desiderio Oliveira – 60/89.622

Art. 2º: Comunicar que a 2ª Conferência Municipal de Promoção de Igualdade Racial de Belford Roxo será em 09 de abril de 2022.

Art. 3º: Esta Portaria entrará em vigor na data se sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

BRUNO DO NASCIMENTO NUNES
Secretário Municipal de Cultura