



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 murchar e salteie, 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.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PORTARIA Nº05/SEMED/2023 DE 08 DE MARÇO DE 2023.

O Secretário Municipal de Educação de Belford Roxo, no uso das suas atribuições legais e:

Considerando que a SEMED é responsável pelo acompanhamento da aplicação dos recursos públicos destinados à educação;

Designa os servidores abaixo relacionados para fiscais do processo nº 102/0051/2022, com objeto do contrato de nº 31/SEMED/2022, contratação de empresa especializada em organização e produção de eventos e serviços correlatos, para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Educação de Belford Roxo.

- ADRIANA BUSCH PEREIRA – MATR.11/005641;
- LINEQUER CHAGAS FERREIRA – MATR. 60/81.291.

DENIS DE SOUZA MACEDO

Secretário Municipal de Educação

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 07/0080/2022

CONTRATO Nº: 04/SEMED/2023

CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE BELFORD ROXO.

CONTRATADA: LF COMÉRCIO TRANSPORTE DE GÁS.

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA FUTURO E EVENTUAL FORNECIMENTO PARCELADO DE GÁS LIQUIFEITO DE PETRÓLEO GLP- P13KG E P45KG, PARA PREPARO DA MERENDA ESCOLAR DE 86 (OITENTA E SEIS) UNIDADES ESCOLARES, DO MUNICÍPIO DE BELFORD ROXO/RJ

VALOR: R\$ 1.185.360,00 (UM MILHÃO, CENTO E OITENTA E CINCO MIL, TREZENTOS E SESENTA REAIS).

PRAZO DE ENTREGA: 12 (DOZE) MESES.

PROGRAMA TRABALHO: 1.12.361.042.2039

ELEMENTO DESPESA: 3.3.90.30.00

FONTE: 1550 E 1573

NOTA DE EMPENHO: 84 E 87

FUNDAMENTO: Lei 8.666/93.

DATA DE ASSINATURA: 03 de FEVEREIRO de 2023.

DENIS DE SOUZA MACEDO

Secretário Municipal de Educação

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 07/0080/2022

CONTRATO Nº: 04/SEMED/2023

CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE BELFORD ROXO.

CONTRATADA: LF COMÉRCIO TRANSPORTE DE GÁS.

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA FUTURO E EVENTUAL FORNECIMENTO PARCELADO DE GÁS LIQUIFEITO DE PETRÓLEO GLP- P13KG E P45KG, PARA PREPARO DA MERENDA ESCOLAR DE 86 (OITENTA E SEIS) UNIDADES ESCOLARES, DO MUNICÍPIO DE BELFORD ROXO/RJ

VALOR: R\$ 1.185.360,00 (UM MILHÃO, CENTO E OITENTA E CINCO MIL, TREZENTOS E SESENTA REAIS).

PRAZO DE ENTREGA: 12 (DOZE) MESES.

PROGRAMA TRABALHO: 1.12.361.042.2039

ELEMENTO DESPESA: 3.3.90.30.00

FONTE: 1550 E 1573

NOTA DE EMPENHO: 84 E 87

FUNDAMENTO: Lei 8.666/93.

DATA DE ASSINATURA: 03 de FEVEREIRO de 2023.

DENIS DE SOUZA MACEDO

Secretário Municipal de Educação

PRECESSO SELETIVO 01/SEMED/2023

SEGUEM OS CLASSIFICADOS DO PROCESSO SELETIVO 01/SEMED/2023 PARA OS CARGOS DE SUPERVISOR ESCOLAR, ORIENTADOR EDUCACIONAL, AUXILIAR ADMINISTRATIVO, INSPETOR DE ALUNOS, SECRETÁRIO ESCOLAR, INSPETOR ESCOLAR EXTERNO, VIGIA, ZELADOR, FONODIÓLOGO, NUTRICIONISTA, PSICOLOGO, MOTORISTA, AJUDANTE DE CAMINHÃO, PROFESSOR AUXILIAR DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA, PROFESSOR DE LIBRAS E PROFESSOR DE BRAILLE, OS CLASSIFICADOS ABAIXO DEVEM SEGUIR O CRONOGRAMA AO FINAL DESTA PUBLICAÇÃO

ATIVIDADES	DATAS E PRAZOS	LOCAL
Divulgação da Classificação Preliminar	09/03/2023	Diário Oficial do Município
Período de Interposição de Recursos	09 e 10/03/2023	Secretaria Municipal de Educação Das 8h às 17h
Divulgação do Resultado Final com a Interposição de Recursos	11/03/2023	Diário Oficial do Município de Belford Roxo
Assinatura dos Contratos	13 a 17/03/2023	Heliópolis Atlético Clube, situado na Rua Londres, 345, Heliópolis – Belford Roxo/RJ – CEP 26.120-210 Horário: 9h às 17h

1003	24107	50117	111054	172304	311073	471330
1175	24168	50139	111132	172393	311437	471331
1332	24182	50197	111225	172527	312037	471332
1365	24196	50204	111256	172589	312162	471333
1382	24219	50217	111282	172619	312589	471334
1409	24232	50232	111326	172768	313975	471335
1519	24244	50291	111344	172860	314172	471336
1539	24253	50295	111384	172868	315175	471337
1592	24280	50314	111420	173246	315448	471338
1605	24300	50351	111461	173880	315619	471339
1615	24305	50435	111494	173901	316007	471340
1630	24310	50437	111520	174076	316944	471341
1689	24316	50448	111590	174210	317338	471342
1708	24338	50486	111643	174217	317633	471343
1744	24379	50504	111647	174236	317728	471344
1843	24393	50601	111663	174297	317867	471345
1871	24395	50630	111746	174480	318193	471346
1873	24444	50662	111748	174574	318238	471347
1909	24449	50675	111860	174613	319232	471348
1910	24461	50702	111921	174648	319299	471349

1947	24494	50785	112029	174675	319840	471350
1988	24528	50789	112230	174813	319864	471351
2030	24536	50796	112423	175232	320181	471352
2044	24544	50831	112472	175276	320537	471353
2116	24548	50842	112609	175459	320801	471354
2137	24554	50956	112648	175506	320968	471355
2189	24569	50989	112706	175578	321000	471356
2263	24581	51011	112852	175643	321567	471357
2273	24616	51047	112872	175812	321591	471358
2279	24654	51051	112884	175843	321860	471359
2341	24691	51052	113118	175911	321991	471360
2347	24697	51094	113159	175993	322090	471361
2350	24701	51193	113228	176293	323099	471362
2355	24771	51220	113257	176403	323144	471363
2356	24775	51263	113260	176622	323327	471364
2371	24781	51270	113289	176717	323553	471365
2420	24812	51401	113357	176958	323836	471366
2448	24823	51413	113387	176978	324081	471367
2499	24847	51461	113469	176979	324243	471368
2537	24869	51493	113491	177124	324317	471369
2556	24881	51522	113535	177276	324393	471370
2593	24895	51538	113550	177351	324434	471371
2652	24905	51544	113644	177967	324814	471372
2666	24915	51556	113749	178089	324919	471373
2688	24933	51574	113862	178503	324991	471374
2689	24935	51603	113877	178545	325260	471375
2814	24938	51645	113919	178658	325359	471376
2864	24950	51650	113994	178672	325831	471377
2883	24952	51651	113999	178985	326006	585462
2914	24953	51676	114033	179025	326102	1024722
2922	24975	51720	114075	179037	326931	2128241
3044	24989	51992	114125	179038	327205	
3051	25010	52000	114190	179053	327905	
3193	25024	52035	114220	179129	328072	
3224	25046	52044	114289	179451	330136	
3553	25125	52071	114329	179542	330259	
3738	25126	52127	114637	179547	330279	
3746	25220	52214	114645	179696	330726	
3875	25227	52263	114695	179864	330749	
3994	25236	52301	114697	180220	331143	
3996	25256	52308	114769	180233	331802	
4008	25260	52359	114857	180586	332513	
4070	25261	52412	114878	181155	333147	
4125	25269	52427	114969	181244	333206	
4148	25272	52527	114978	181400	334207	
4358	25280	52581	115026	181492	334390	
4417	25284	52629	115135	181532	335536	
4455	25312	52678	115143	181633	335568	
4492	25330	52816	115324	181652	336765	
4739	25371	52836	115339	181929	336818	
4796	25389	52856	115484	182221	337143	
4812	25396	52916	115490	182842	337227	
4858	25417	52921	115559	183326	337516	
4905	25487	53131	115621	183748	338251	
4925	25488	53135	115622	183826	338388	
5045	25494	53163	115711	183955	338643	
5046	25497	53213	115756	183961	340133	
5128	25506	53401	115783	184057	340765	
5203	25515	53513	115806	184153	340842	
5442	25519	53563	116180	184471	341235	
5460	25535	53658	116184	184609	342094	
5617	25548	53685	116193	184655	342341	
5687	25596	53714	116261	184663	342812	
5724	25606	53805	116305	184933	342818	
5770	25661	53852	116347	184973	342951	
5842	25672	53965	116380	185301	343158	
5909	25674	54001	116487	185454	343205	
6025	25690	54030	116513	185953	343434	
6107	25700	54151	116574	186262	344176	
6195	25742	54217	116663	186529	346027	
6250	25752	54228	116815	186791	346314	
6271	25772	54238	116901	186904	346364	
6338	25805	54371	116916	187035	346384	
6377	25809	54402	117132	187301	346838	
6381	25829	54599	117213	187556	347493	
6429	25879	54647	117246	187587	347602	
6889	25910	54670	117268	187621	347829	
7060	25912	54717	117342	187944	347929	
7237	25914	54857	117365	189099	349331	
7314	25918	54964	117420	189178	349613	
7328	25940	54982	117580	189359	349680	
7331	25958	55054	117641	189444	350747	
7592	25981	55232	117661	189551	350756	
7607	26008	55237	117689	189605	350858	
7750	26023	55246				



TORTA DE MARACUJÁ

Ingredientes

MASSA

12 colheres (sopa) de farinha/2 a 3 colheres (sopa) de açúcar/1 colher (cha) de fermento em pó/5 colheres (sopa) de margarina/2 colheres de creme de leite.

RECHEIO

1 lata de leite condensado/1 lata de creme de leite/200 ml de suco concentrado de maracujá sem as sementes (3 a 4 maracujás).

COBERTURA

Polpa de um maracujá com as sementes/1 colher (sopa) de amido de milho/3 colheres de açúcar.

Modo de preparo

MASSA

Misture tudo e amasse bem até ficar uma massa homogênea.

Abra a massa e coloque em uma forma redonda de fundo removível.

Leve ao forno até ficar dourada.

RECHEIO

Bata tudo no liquidificador por alguns minutos e despeje sobre a massa já assada.

COBERTURA

Coloque os ingredientes em uma panela, misture bem e leve ao fogo mexendo até as sementes se separarem, espalhe por cima do recheio e leve a geladeira.

Fica uma torta muito bonita e gostosa.

CHURROS

Ingredientes

1 e 1/2 xícara de leite/1/2 xícara de água/2 colheres de margarina ou manteiga/2 xícaras de farinha de trigo/sal a gosto.

Modo de preparo

Coloque em uma panela o leite, a água, a manteiga e o sal.

Quando o leite ferver, coloque a farinha e mexa bem, até soltar do fundo da panela (mexa bem rápido).

Coloque a massa em um saco de confeiteiro, com o bico pitanga.

Faça tirinhas com a massa e frite.

Passa na canela com açúcar e sirva.

GELATINA CREMOSA

Ingredientes

3 caixas de gelatina de morango/2 caixas de creme de leite/3 colheres de sopa de açúcar.

Modo de preparo

Prepare as caixinhas de gelatina todas juntas, mas com menos água para ficar mais firme, com a açúcar

Depois coloque as caixinhas de creme de leite junto com a gelatina e bata por uns 2 minutos

Leve à geladeira por 4 a 5 horas

A gelatina separa do creme e ficam 2 camadas.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS

8406	26148	55935	119005	191586	358101	12645	28445	63651	126740	212419	381481
8427	26153	55973	119043	191715	359078	12727	28454	63698	126762	212496	381496
8438	26155	55980	119048	191834	359226	12738	28509	63709	126851	212545	381638
8447	26231	56121	119067	192027	359597	12739	28578	63781	126860	212669	381649
8487	26236	56222	119191	192599	359785	12772	28604	63799	126878	212982	381877
8506	26259	56329	119281	192701	360637	12802	28610	63834	127068	213035	381915
8524	26272	56416	119308	193750	360874	12846	28614	63839	127080	213262	382020
8569	26301	56417	119339	193846	360916	12864	28769	63960	127214	213316	382118
8628	26346	56437	119343	193925	361086	12925	28786	63963	127366	213380	382130
8641	26354	56549	119350	193982	361267	12933	28815	63974	127439	213455	382817
8652	26397	56615	119367	194106	361602	13044	28818	63983	127532	213949	382832
8743	26403	56657	119600	194470	362155	13071	28877	63990	127698	213995	382838
8773	26471	56694	119617	194803	362307	13141	28903	63996	127742	214355	382951
8799	26487	56868	119655	195079	362406	13164	28928	64037	127949	214569	383046
8822	26489	56875	119667	195140	362456	13181	28951	64074	127953	214653	383059
8827	26584	56992	119737	195332	362639	13228	29030	64080	128021	214664	383207
8848	26607	57025	119738	195361	362876	13263	29066	64098	128058	214946	383236
8922	26646	57027	119755	195643	362939	13283	29090	64104	128150	215311	383300
8938	26649	57047	119766	196078	363077	13309	29180	64123	128288	215384	383356
9021	26663	57160	119833	196229	363107	13312	29212	64259	128308	215390	383442
9151	26681	57194	119969	196231	363193	13315	29275	64451	128368	215421	383640
9396	26699	57237	120042	196533	363459	13358	29330	64496	128460	215490	383748
9495	26769	57247	120052	196831	363506	13485	29348	64599	128590	216074	383770
9515	26804	57378	120133	197008	363586	13512	29351	64750	128657	216125	383849
9518	26824	57602	120170	197157	363688	13523	29375	64792	128709	216333	383993
9527	26828	57610	120265	197444	364067	13561	29407	64818	128787	216425	384242
9529	26895	57684	120408	197772	364153	13614	29435	64920	128906	216617	384309
9572	26919	57844	120487	197827	364204	13644	29471	65016	128909	216885	384434
9629	26928	57854	120504	198290	364229	13657	29476	65048	128917	217271	384470
9701	26979	57951	120588	198625	364431	13759	29573	65090	129216	217491	384585
9771	26990	58178	120614	199026	364631	13771	29604	65161	129347	217550	384656
9785	27005	58197	120791	199129	364704	13772	29633	65202	129390	217580	384741
9818	27039	58220	120966	199462	364764	13780	29640	65276	129411	218064	384783
9829	27085	58345	121037	200017	365296	13795	29662	65359	129528	218157	384911
9850	27122	58355	121098	200405	365528	13892	29673	65446	129574	218160	385402
9882	27123	58377	121158	200635	365568	13931	29736	65624	130121	218349	385527
9938	27138	58391	121304	200665	365590	13999	29843	65708	130200	218534	385661
10032	27150	58501	121308	200852	365924	14004	29871	65816	130281	218597	385885
10048	27172	58546	121343	200967	365973	14055	29887	65817	130302	218650	385912
10119	27176	58547	121449	201028	366164	14079	29907	65842	130422	218785	386043
10228	27212	58561	121529	202032	366475	14083	29909	65843	130469	218796	386154
10231	27226	58671	121704	202608	366587	14088	29986	65980	130560	218889	386316
10238	27242	58697	121709	202621	366594	14096	30055	66052	130658	219124	386771
10310	27263	58799	121746	202766	367155	14152	30127	66132	130746	219185	386779
10351	27279	58803	121774	202867	367203	14215	30134	66237	130791	219236	386796
10394	27282	58913	122138	203004	368246	14233	30168	66342	130799	219417	386804
10419	27286	59027	122161	203109	368575	14252	30197	66343	130854	219564	386938
10478	27310	59052	122347	203539	368719	14273	30233	66345	131029	219785	387045
10497	27340	59094	122362	204256	368772	14304	30266	66684	131108	219862	387116
10538	27344	59096	122629	204302	369214	14322	30322	66746	131228	219941	387168
10578	27408	59101	122637	205058	369930	14380	30400	67004	131330	219948	387409
10620	27434	59177	122807	205337	370025	14411	30421	67024	131452	220199	387449
10628	27451	59470	122816	206048	370997	14429	30457	67048	131464	220258	387457
10638	27525	59534	122944	206156	371040	14499	30473	67204	131623	220301	387574
10728	27554	59535	122964	206358	372124	14526	30498	67242	131751	220475	387638
10735	27562	59660	123048	206600	372215	14529	30527	67295	131788	220855	387807
10768	27566	59718	123224	206737	372689	14565	30629	67334	131798	220917	387818
10819	27588	59788	123228	206762	373126	14635	30658	67349	131863	221065	387875
10825	27593	59814	123366	206926	373301	14655	30688	67360	131918	221164	387889
10864	27612	60145	123411	207164	373320	14678	30718	67487	131944	221174	388274
10897	27616	60155	123423	207231	373715	14695	30810	67566	132023	221305	388359
10911	27618	60237	123428	207245	373723	14696	30824	67665	132054	221356	388610
10919	27645	60409	123450	207513	373738	14707	30845	67746	132141	221410	388694
10953	27688	60668	123489	207633	373769	14709	30911	67819	132147	221725	388702
10970	27690	60753	123597	207802	373820	14779	31010	67824	132216	221809	388898
10986	27692	60845	123752	207829	373851	14810	31023	67908	132242	221970	388919
11019	27709	60859	123848	207839	373988	14823	31092	67995	132580	221979	388993
11063	27730	60870	123881	208363	374532	14831	31106	68006	132642	222000	389082
11090	27743	60905	123957	208424	374771	14834	31133	68030	132812	222224	389192
11294	27764	60961	124051	208734	375170	14927	31155	68048	132861	222256	389283
11325	27766	61087	124390	208854	375991	14954	31218	68307	132873	222331	389644
11441	27796	61197	124451	208932	376080	14993	31250	68345	132953	222507	389791
11480	27856	61291	124452	209016	376371	15064	31272	68374	132972	222594	390127
11570	27881	61301	124515	209106	376430	15065	31297	68478	133070	222897	390251
11595	27888	61483	124725	209765	376694	15072	31419	68497	133135	222946	390418
11733	27910	61619	124755	209819	376790	15098	31432	68562	133165	223091	390463
11840	27928	61666	124793	210003	377016	15159	31483	68596	133285	223860	390567
11845	27935	61857									



BOLO DE CENOURA FOFINHO

Ingredientes

MASSA:
2 cenouras médias, cortadas em cubos médios (250 g)/1/2 xícara (chá) de óleo/3 ovos/1/2 xícara (chá) de amido de milho MAIZENA®/1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo/1 colher (sopa) de fermento em pó/1 xícara (chá) de açúcar

COBERTURA:
1/2 xícara (chá) de chocolate ao leite derretido (ainda quente)/1/2 xícara (chá) de creme de leite

Modo de preparo

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte e enfarinhe uma forma de furo central média (20 cm de diâmetro). Reserve.

No copo do liquidificador, coloque a cenoura, o óleo e os ovos, e bata até ficar homogêneo.

Em uma tigela, peneire o amido de milho MAIZENA®, a farinha de trigo, o fermento e o açúcar, junte a mistura de cenoura reservada, e mexa com o auxílio de uma espátula até que vire uma massa uniforme.

Disponha a massa na forma reservada e leve ao forno por 35 minutos, ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo.

Retire do forno e deixe amornar.

COBERTURA:
Misture o chocolate e o creme de leite, espalhe por toda a superfície do bolo e sirva a seguir.

DICA:
Se preferir, utilize a forma redonda canelada (18 cm de diâmetro).

WAFFLE CLÁSSICO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo/2 colher (sopa) de açúcar/2 colheres (chá) de fermento em pó/1/2 colher (chá) de sal/2 colheres amido de milho/3 ovos batidos/4 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida/1 e 3/4 de xícara (chá) de leite/1 colher (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo

Peneire em um recipiente a farinha de trigo, o açúcar, o amido, o fermento e o sal.

Reserve.

Em outro recipiente misture os ovos batidos com o leite, a manteiga derretida e a essência de baunilha.

Despeje sobre a mistura de farinha e rapidamente incorpore os ingredientes.

Aqueça o aparelho para Waffles.

Coloque uma concha rasa de massa e espalhe até cobrir o molde do aparelho, feche a tampa e deixe assar até a massa ficar bem dourada.

Retire com espátulas de silicone.

Sirva com mel, frutas ou geleia.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS

15703	32813	70157	135102	227894	395385	18851	37021	79308	141159	242271	410989
15751	32817	70270	135105	228002	395452	18855	37025	79441	141310	242280	412460
15790	32914	70302	135117	228075	396799	19040	37088	79619	141541	242345	412797
15811	32936	70424	135239	228094	396815	19042	37235	79832	141557	242419	413161
15826	33286	70439	135265	228102	397543	19043	37333	79885	141614	242466	413.195
15861	33477	70859	135329	228216	397557	19095	37343	79889	141657	242697	413255
15870	33516	70872	135372	228644	397574	19130	37407	80287	141680	243019	413330
15877	33552	71058	135576	228651	397746	19133	37428	80574	141703	243145	413510
15897	33635	71170	135582	228762	398099	19177	37455	80802	141718	243329	413654
15912	33636	71242	135610	228866	398199	19184	37565	80950	141814	243383	413693
15922	33665	71300	135619	229027	398221	19197	37672	81058	141954	243446	413899
15929	33675	71306	135638	229034	398340	19244	37695	81386	141967	243455	413976
16055	33682	71354	135695	229063	398424	19250	37715	81800	142162	243480	414202
16056	33717	71366	135720	229290	398474	19278	37724	81853	142281	243548	414376
16071	33863	71378	135880	229352	398535	19313	37728	81915	142625	244450	414574
16073	33885	71419	135894	229788	398722	19317	37761	81922	142637	244778	414795
16130	33957	71832	135961	230129	398748	19321	37864	82049	142769	244796	415407
16142	33995	72187	135995	230134	398868	19358	37870	82106	142853	244836	415432
16159	34126	72189	136016	230240	399011	19384	37874	82488	142859	244860	415519
16166	34130	72214	136058	230271	399246	19413	37967	82516	143006	245038	415606
16199	34166	72711	136092	230738	399293	19457	37969	82654	143052	245092	415903
16241	34183	72713	136347	230872	399445	19475	38100	82729	143088	245099	415960
16273	34211	72769	136355	231018	399571	19497	38194	82758	143198	245386	416053
16349	34287	72776	136437	231088	399644	19550	38202	82809	143261	245403	416213
16357	34321	72804	136475	231219	399776	19551	38222	83229	143621	245639	416578
16394	34511	72894	136608	231342	399908	19584	38225	83302	143634	246328	416591
16414	34540	72977	136725	231784	400146	19618	38291	83321	143858	246474	416609
16522	34588	73271	136734	231828	400186	19624	38504	83523	143950	246686	416924
16527	34625	73273	136801	231885	400260	19634	38512	84069	143953	247014	417361
16582	34658	73373	136847	231955	400265	19665	38548	84086	144266	247089	417427
16615	34693	73376	136911	232557	400391	19676	38717	84129	144610	247296	417562
16623	34741	73472	136975	232746	400680	19680	38794	84221	144659	247356	417651
16679	34799	73546	137003	232778	400870	19704	38811	84329	144786	247487	417673
16692	34821	73548	137062	232911	401230	19737	38892	84391	144797	247549	417696
16693	34830	73764	137165	232945	401331	19764	38952	84441	145063	247615	417822
16772	34857	73958	137196	233138	401374	19784	39048	84864	145102	248130	417924
16883	34915	74008	137328	233174	401629	19785	39119	85667	145132	248132	417984
16893	35056	74107	137388	233474	401721	19796	39190	85756	145155	248216	418254
16935	35099	74304	137404	233498	402020	19798	39211	86281	145448	248317	418262
16945	35106	74397	137596	233831	402076	19846	39239	86600	145511	248714	418422
16980	35207	74692	137670	233946	402129	19893	39266	86656	145536	249030	418675
16996	35274	74733	137756	233948	402411	19924	39409	86915	145553	249459	418770
17024	35281	74757	137794	234027	402547	19938	39439	86984	145683	249725	418815
17111	35295	74767	137911	234441	402601	19949	39465	87180	145692	249809	419178
17130	35325	75066	138038	234601	402823	19981	39556	87336	145702	249884	419289
17137	35375	75177	138114	235330	402973	19994	39565	87633	146188	250389	419455
17139	35383	75189	138209	235654	402980	20015	39605	87710	146283	250603	419793
17226	35433	75313	138218	235926	403119	20023	39752	87932	146355	250661	419830
17282	35592	75480	138220	235958	403382	20025	39760	88002	146616	250683	420022
17346	35594	75501	138259	236082	403446	20056	39813	88013	146922	250888	420403
17355	35649	75509	138356	236645	403456	20124	39860	88025	147127	250979	420592
17457	35685	75623	138462	236761	403506	20139	39888	88454	147162	250998	420751
17517	35692	75827	138687	236805	403695	20151	40024	88555	147189	251106	420846
17534	35695	75942	139041	236891	403940	20201	40041	88629	147204	251202	423403
17693	35738	75948	139042	236964	404010	20220	40066	88689	147430	251455	424965
17739	35765	75963	139072	237342	404409	20224	40085	88704	147517	251844	425215
17782	35770	75991	139186	237399	404614	20230	40105	88725	147561	252137	425249
17792	35846	76132	139392	237488	404830	20232	40184	88839	147634	252279	425318
17805	35892	76210	139552	237524	405532	20252	40229	89055	148061	252396	425632
17893	35893	76326	139644	237610	405606	20254	40249	89162	148155	252458	428119
17899	35919	76335	139645	237717	405848	20262	40272	89360	148181	252462	428294
17907	35926	76363	139647	238375	405876	20269	40297	89451	148188	252487	428689
17919	35966	76377	139814	238713	405896	20292	40308	89761	148509	252583	428693
17944	35970	76462	139962	238772	405957	20313	40452	89989	148541	253210	429286
17988	36062	76464	140042	239047	406092	20323	40483	90007	148566	253437	429628
18144	36088	76541	140120	239207	406132	20336	40499	90054	148677	253479	429804
18177	36297	76626	140155	239357	406179	20367	40527	90248	148747	253720	430100
18191	36301	76697	140231	239413	406425	20377	40546	90291	148804	253899	430110
18214	36309	76719	140257	239877	406705	20382	40613	90445	148819	254035	430244
18239	36337	76864	140283	239941	406986	20424	40723	90502	148825	254163	430353
18266	36393	76918	140410	240093	407032	20443	40737	90798	148830	254313	430391
18277	36469	77284	140481	240134	407674	20458	40841	90864	148850	254443	430810
18327	36481	77358	140502	240422	407809	20477	40891	90935	148859	254457	431016
18426	36487	77666	140519	240541	408158	20479	40898	91021	149021	254479	431045
18557	36503	78080	140610	240618	408382	20480	40909	91199	149057	255187	431075
18582	36588	78577	140616	240663	408437	20521	40920	91426	149184	256287	431084
18629	36606	78618	140651	240797	408687	20541	40938	91506	149193	256460	431105
18646	36621	78659	140662	240888	408706	20547	40987	91575	149208	256537	431201
18678	36638	78735	140678	240932	409371	20567	41009	91679	149247	256785	431280
18710	36652	78875	140723	241266	409592	20585	41152	91846	149667	257553	431401
18713	36757	78901	140798	241618	409737	20598	41352	91847	149780	257672	432194
18723	36769	79135	141003	241820	410650	20626	41353	91953	149810	257995	432343
18756	36782	79176	141013	242047	410773	20645	41401	92004	149814	258651	432347
18806	36928	79200									

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Prefeitura Municipal de Belford Roxo

ATOS OFICIAIS



CARAPEBA GRELHADA

Ingredientes

1 carapeba limpa e sem vísceras/ Suco de 1 limão/ Sal a gosto/ 3colheres (sopa) de azeite/ 1 folha de alface para decorar

Modo de preparo

Tempere a carapeba com o suco de limão e o sal.

Grelhe-a em uma grelha, untada com o azeite por 20 minutos.

Na metade do tempo, vire o peixe, para grelhar por igual. Arrume a folha de alface em uma travessa e coloque o peixe sobre ela.

ARROZ DE FORNO

Ingredientes

4 xícaras (chá) de arroz cozido 100 gramas de queijo mussarela ralada 100 gramas de açaí cortado em cubos pequenos 1 cenoura ralada 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada 2 unidades de ovo 1 xícara (chá) de leite 1/2 copo de requeijão 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado • sal a gosto • pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa. Coloque em um refratário untado com margarina.

No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta.

Despeje sobre o arroz e asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 30 minutos ou até dourar.

ARROZ DE TACACÁ

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz arbóreo cozido/ 1 xícara (chá) de tucupi/ 50g de camarões secos/ 1/4 xícara (chá) de jambu cozido e picado

Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque o arroz e acrescente o tucupi e os camarões, mexendo sempre.

Deixe cozinhar até reduzir o volume à metade e ficar cremoso. Acrescente o jambu picado, misture bem e sirva.

20731	41505	92624	149955	259203	433695
20751	41544	92648	150244	259341	434018
20781	41575	92730	150262	259494	434050
20809	41602	92785	150276	259697	434095
20824	41627	92872	150443	259699	434304
20828	41635	92912	150511	260063	435531
20857	41699	92922	150565	260111	435833
20864	41717	92969	150602	260358	435906
20881	41756	93077	150626	260682	436202
20897	41775	93288	150632	260742	436345
20902	41830	93501	150677	260944	436408
20913	41845	93602	150838	261143	436673
20951	41851	93766	150933	261448	436729
20976	41886	93806	150984	261464	436986
21040	41914	93809	151087	261745	437447
21077	42041	94003	151220	262005	437560
21115	42073	94092	151331	262643	437590
21126	42081	94287	151368	262659	437599
21130	42225	94548	151523	262692	438158
21198	42269	94741	151689	262876	438368
21228	42334	94911	151780	262947	439436
21239	42377	94953	151833	263665	439608
21241	42398	95642	151862	263942	440112
21266	42407	95756	152138	264388	440303
21276	42454	96241	152262	265149	440360
21299	42548	96247	152271	265156	440852
21313	42568	96384	152454	265316	441052
21334	42573	96420	152461	265434	441342
21340	42601	96635	152497	265700	442213
21370	42622	97090	152686	266330	442887
21374	42642	97106	152989	266487	443049
21384	42653	97302	152994	266624	443511
21389	42692	97329	153063	266902	443857
21393	42715	97395	153084	268490	443953
21396	42779	97423	153123	268764	444082
21413	42874	97488	153240	269312	444210
21423	42941	97549	153293	269431	444376
21428	42996	97561	153415	269688	444772
21447	43021	97635	153659	269804	445950
21448	43030	97637	153897	269820	446233
21450	43102	97855	154109	270071	446306
21467	43158	97872	154154	270651	446519
21468	43298	97873	154198	270914	446666
21515	43301	97957	154238	271012	446954
21521	43338	98155	154247	271029	447024
21537	43364	98182	154296	271182	447281
21547	43558	98198	154329	271732	447771
21549	43579	98338	154414	271738	447909
21559	43586	98582	154426	271913	448371
21576	43634	98771	154438	272348	448464
21589	43637	98797	154641	272987	448498
21593	43653	99144	155055	273347	448569
21618	43739	99186	155264	273687	448658
21623	43744	99227	155286	273856	448734
21659	43928	99339	155406	273864	449334
21671	43995	99371	155485	273970	449828
21684	44013	99374	155975	274004	449848
21713	44037	99397	156085	274006	449894
21724	44040	100095	156196	274571	450109
21737	44048	100209	156291	274732	450135
21764	44069	100533	156320	274773	450962
21770	44173	100561	156336	274862	451601
21812	44193	100756	156726	274887	452021
21854	44227	100869	156975	275095	452114
21875	44241	101057	157186	275260	452373
21876	44279	101059	157354	275569	452815
21882	44297	101254	157450	276249	453601
21919	44340	101262	157593	276318	453725
21928	44378	101431	157649	276515	453732
21947	44382	101470	157778	276612	453823
21958	44399	101590	157780	276639	453852
21959	44473	101773	157857	276670	454058
21981	44508	101920	157894	276972	454157
21999	44509	101942	158067	277087	454598
22006	44547	102077	158103	277169	455171
22010	44559	102096	158161	277669	455468
22012	44574	102099	158191	277958	455612
22037	44575	102254	158213	277999	455642
22050	44593	102365	158223	278013	455811
22055	44634	102414	158236	278062	455844
22078	44834	102472	158499	278201	455882
22101	44871	102505	158680	278478	456017
22123	44986	102600	158981	278816	456188
22129	44997	102650	159152	278985	456357
22143	45008	102724	159253	279480	456690
22161	45040	102735	159343	279719	457274
22168	45050	102785	159375	280039	457353
22173	45376	102794	159444	280050	457493
22177	45388	102801	159640	280282	457562
22192	45452	102828	159655	281055	457600
22208	45461	102943	160345	281368	457877
22244	45471	102998	160548	282067	458302
22314	45599	103180	160639	282240	458814
22319	45601	103242	160700	282853	458921
22323	45610	103297	160707	282980	459097
22333	45724	103428	160801	283080	459505
22355	45767	103478	160850	283387	459639

22362	45803	103490	161127	283461	459652
22369	45827	103491	161250	283717	459872
22382	45867	103550	161270	285369	459973
22395	45932	103598	161394	285938	460092
22398	45936	103657	161457	286183	460175
22401	45975	103677	161755	286386	460931
22421	46019	103681	161853	286565	461002
22435	46107	103918	162002	286823	461935
22438	46169	103925	162007	287004	462209
22475	46189	103990	162245	288836	462215
22499	46223	104095	162258	291100	463579
22511	46355	104158	162292	291169	463592
22526	46370	104232	162376	291377	464157
22532	46483	104437	162570	291753	464541
22548	46513	104468	162593	292136	464861
22560	46761	104491	162763	292224	465291
22575	46784	104545	162786	292310	466137
22594	46816	104635	162826	292577	467469
22633	46831	104649	163089	292697	467485
22656	46842	104695	163117	292936	468506
22677	46914	104849	163261	292940	468520
22700	46934	104904	163499	293371	470202
22713	46938	105152	163636	293684	470862
22743	46948	105369	163883	293897	471181
22754	47000	105499	163905	294090	471182
22787	47014	105579	164049	294364	471185
22798	47028	105679	164109	294585	471186
22870	47051	105705	164175	294646	471187
22882	47104	105738	164215	294716	471192
22897	47108	105855	164473	294847	471200
22930	47114	105860	164493	294886	471202
22938	47195	105903	164760	295153	471204
22940	47220	105908	164811	295343	471205
22967	47238	106017	165359	295886	471206
22973	47291	106114	165453	296430	471208
22979	47303	106210	165503	296490	471210
22981	47320	106260	165583	296578	471213
22996	47346	106290	165644	296583	471214
23014	47374	106315	165715	296947	471215
23037	47383	106366	165815	297003	471219
23042	47417	106434	166008	297168	471222
23044	47424	106481	166100	297341	471224
23057	47492	106621	166136	297786	471236
23127	47516	106705	166185	297797	471242
23138	47570	106737	166389	297894	471250
23149	47573	106789	166534	298136	471251
23155	47593	106962	166654	298531	471252
23159	47693	107095	166740	298560	471253
23196	47742	107397	166783	298762	471255
23216	47781	107462	166874	298834	471257
23232	47825	107672	166986	298914	471260
23238	47891	107717	166996	298986	471271
23246	47924	107774	167302	299141	471272
23282	47993	107843	167719	299228	471279
23323	48107	107864	167724	299537	471280
23346	48203	107932	167768	299558	471281
23374	48319	108193	167806	299632	471282
23390	48335	108200	167909	299654	471285
23403	48408	108203	167930	299913	471287
23464	48415</				