



D.O.M.

Estado do Rio de Janeiro, 24 de setembro de 2020. Secretaria de Comunicação

Diário Oficial do Município de Mangaratiba

Endereço: Praça Robert Simões, nº 92 - Centro - Mangaratiba - RJ
Telefone: (21) 2789 6000 • Site: <http://www.mangaratiba.rj.gov.br/novoportal>

PREFEITURA
MANGARATIBA
SECRETARIA MUNICIPAL DE COMUNICAÇÃO

Ano XVI Edição Nº

1210

SMEEL



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
**Prefeitura Municipal
de Mangaratiba**
Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer
Diretoria de Nutrição

**BRANQUEAMENTO DE ALIMENTOS:
EVITE O DESPERDÍCIO E ECONOMIZE!**

O branqueamento nos permite armazenar os alimentos por 3 meses ou até mais dependendo do alimento

A técnica de conservação de legumes e verduras consiste em cozinhar os vegetais por um período curto de tempo em água fervente e, em seguida, resfriá-los em água gelada

PASSO A PASSO

- 1) Após higienizar os alimentos, corte-os de forma que serão consumidos, e de maneira uniforme para que todos cozinhem por igual.
- 2) Coloque a água em uma panela e após levantar fervura acrescente os alimentos. Deixe-os cozinhar pelo tempo estipulado para cada alimento (em média de 1 a 5 minutos), consulte o tempo no site da Embrapa.
- 3) Retire os alimentos com o auxílio de uma escumadeira e transfira para um recipiente com água fria e alguns cubos de gelo.
- 4) Escorra a água dos alimentos e acondicione-os em potes bem vedados ou sacos próprios para alimentos.
- 5) Leve ao freezer ou congelador e pronto!



Esta técnica preserva o valor nutricional e suas características organolépticas (cor, sabor, odor), além de proporcionar uma alimentação equilibrada.

QUAIS ALIMENTOS NÃO PODEM SER CONGELADOS?

Alguns alimentos como ovos, maionese e batata não podem ir para o freezer, uma vez que congelados eles perdem a sua textura, cor e até mesmo o sabor.



EXECUTIVO

Prefeito Alan Campos da Costa	Secretário Municipal de Obras, Habitação e Urbanismo Marcio Souza Gomes	Secretário Municipal de Ordem Pública Raquel Nunes Telles de Souza
Vice-Prefeito Alcimar Moreira Carvalho	Secretário Municipal de Serviços Públicos e Transportes Jorge de Oliveira Fernandes	Secretária Municipal de Saúde Sandra Castelo Branco Gomes
Chefe Geral de Gabinete Jonathan Marins Aguiar	Secretário Municipal de Fazenda Marcio Ferreira	Secretário Municipal de Defesa Civil Eduardo Barbosa Carvalho
Secretário Municipal de Governo, Desenvolvimento Econômico e Relações Institucionais Alexandre Coelho da Silva	Secretário Municipal de Finanças e Planejamento Marcello Costa da Rosa (interina e cumulativamente)	Secretário Municipal de Educação, Esporte e Lazer Hamilton Lopes de Lima
Secretário Municipal de Ciência e Tecnologia Antônio Carlos Aniceto	Secretário Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos Paulo Henrique do Valle Santos	Secretário Municipal de Comunicação Roberto de Castilho Barbosa
Procurador Geral do Município Adilson Câmara	Secretária Municipal de Meio Ambiente Fernanda Garcia Porto	Presidente do Instituto José Miguel Adelaide Augusta Barcelos Langer Hagge
Secretário Municipal de Administração Sílvio de Oliveira Porto (interina e cumulativamente)	Secretário Municipal de Agricultura e Pesca Roberto César Oliveira	Presidente da Fundação Mário Peixoto Jeferson Dias Ricardo
Secretário Municipal de Compras e Suprimentos Marcio Sarguis Telhado	Secretário Municipal de Cultura, Turismo e Eventos Roberto Carlos de Assis Monsorens	Presidente do Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Mangaratiba Renan Fraga Oggioni
Controlador Geral do Município Jeferson Teixeira Terra	Secretário Municipal de Segurança e Trânsito Norberto Alexandre da Silva Marques Costa	Presidente da Empresa Pública de Transportes de Mangaratiba

LEGISLATIVO

Presidente Carlos Alberto Ferreira Graçano
Vice Presidente Fernando Luiz Peixoto Freijanes
2º Secretário Eduardo Ferreira Jordão
Vereadores: Carlos Alberto Ferreira Graçano Davi dos Santos Farias Eduardo Ferreira Jordão Emilson dos Santos Coelho Fernando Luiz Peixoto Freijanes Helder Rangel de Araújo Humberto Costa Nielson Kopke de Jesus Renato José Pereira Rodrigo Santos Bondim Rogerio Jordes Rômulo dos Santos Nogueira Wladimir da Conceição Pereira



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Mangaratiba
Secretaria Municipal de Meio Ambiente - SMMA.



Convocação do Conselho Municipal de Meio Ambiente

A reunião do Conselho Municipal de Meio Ambiente será realizada no dia 30 de Setembro de 2020 das 14h às 16h, através da plataforma virtual Google Meet , com a seguinte pauta:

- Apresentação do Resumo Executivo do Plano de Manejo do Parque da Pedra do Urubu



EXPEDIENTE

Órgão Responsável:
Secretaria de Comunicação

Jornalistas Responsáveis:
Talita Girão
Rafaela Neves
Claud Bernard
Caio Vettorazzi

Edição e Revisão:
Isabele Mariano
Jean Carlos Maia

Diagramação:
Claud Bernard Filho

Fotografia:
Alan de Barros
Jorge Alves Pereira
Hugo Borges
Rhaysa Amaral

Impressão:
Secretaria de Comunicação

Versão Digital
www.mangaratiba.rj.gov.br/novoportal