Companhia do sabor

RECEITAS PRÁTICAS E SABOROSAS



PANQUECAS COM RECHEIOS

INGREDIENTES - MASSA:
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 dentes de alho, picados
- Sal (a gosto)

INGREDIENTES - RECHEIO FRANGO:
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 pote de requeijão
- 1 lata de creme de leite sem soro
- azeitonas e ervilha a gosto
- 3 colheres de cebola picadinha
- sal a gosto

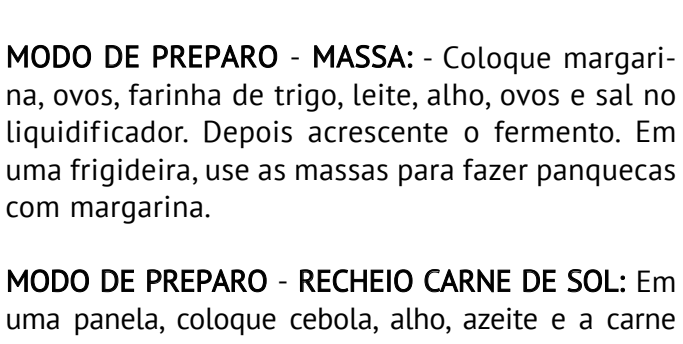
INGREDIENTES - RECHEIO CARNE DE SOL:
- 3 dentes de alho
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 500 g de carne de sol
- 1 cebola picada
- Azeitonas sem caroço e picadas a gosto
- 1 colher de margarina
- Cheiro-verde
- Sal (a gosto)
- Queijo ralado

MODO DE PREPARO - MASSA: - Coloque margarina, ovos, farinha de trigo, leite, alho, ovos e sal no liquidificador. Depois acrescente o fermento. Em uma frigideira, use as massas para fazer panquecas com margarina.

MODO DE PREPARO - RECHEIO CARNE DE SOL: Em uma panela, coloque cebola, alho, azeite e a carne desfiada. Misture bem. Acrescente as azeitonas, cheiro-verde e continue mexendo. Acrescente sal e creme de leite. Misture por dois minutos.

MODO DE PREPARO - RECHEIO DE FRANGO: Aqueça a margarina Puro Sabor e refogue a cebola picada, misture o peito de frango desfiado, a azeitona, sal e a ervilha. Acrescente o requeijão e o creme de leite. Misture por dois minutos.

MONTAGEM: Abra a massa em uma travessa, coloque recheio e enrole as panquecas uma por uma e polvilhe com queijo ralado. Se preferir, acrescente molho de tomate refogado por cima também.



BROWNIE

INGREDIENTES:
- 3 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 6 colheres (sopa) de chocolate
- 1 xícara de margarina derretida
- 2 xícaras de Farinha de Trigo especial
- 1 ½ xícara de xerém de castanha ou nozes
- 1 colher (café) de canela
- 1 colher de baunilha

MODO DE PREPARO Misture todos os ingredientes e leve ao forno preaquecido em um refratário untado com margarina por 25 minutos de forno. Quando estiver com uma casquinha em cima, já pode retirar do forno. Caso prefira, faça uma calda de chocolate e jogue por cima.

(Fonte: Puro Sabor)



PREVENÇÃO

Osteopenia se caracteriza por um desarranjo na microarquitetura do osso, levando a uma diminuição e fragilidade da densidade mineral óssea

Entenda a diferença entre osteopenia e osteoporose

A osteopenia é um estágio anterior à osteoporose, doença que compromete os ossos, aumentando os riscos de fraturas. A osteopenia se caracteriza por um desarranjo na microarquitetura do osso, levando a uma diminuição e fragilidade da densidade mineral óssea. De acordo com o médico ortopedista da Clínica Intermed, Aires Leite, a osteopenia pode surgir quando a pessoa perde cerca de 30% da massa óssea.

"A osteopenia não é uma doença, mas apresenta uma perda de massa óssea importante que pode levar à osteoporose. Normalmente, a pessoa não apresenta sintomas, a não ser que evolua para uma osteoporose. Os sintomas da osteoporose são dores na coluna, postura curvada e ossos com facilidade de fratura. O tratamento inclui uma alimentação saudável, medicação para proteger a massa óssea e exercícios

> "Osteopenia não é uma doença, mas apresenta perda de massa óssea importante", diz médico

físicos", disse o médico.

As causas de uma baixa densidade mineral óssea são: baixa ingesta de bebidas lácteas e derivados; doenças que levam a uma má absorção das proteínas como diarréias crônicas e alimentação deficiente em proteínas; doenças osteo-metabólicas que implicam em uma deficiência no controle da vitamina D e cálcio nos ossos; as doenças da tireoide e doenças reumatológicas autoimunes.

Aires explicou ainda que uma das maneiras de evitar a osteopenia é consumir nutrientes importantes para o osso como o Cálcio, potássio e a vitamina k.



AIRES LEITE, médico ortopedista da Intermed

"Quando se fala em saúde dos ossos, o primeiro mineral que é lembrado é o Cálcio. Ele é muito importante para o nosso organismo, pois está envolvido em importantes processos metabólicos e a maior parte fica concentrada no nosso esqueleto. Porém, nem só de cálcio vivem os ossos, muitos outros minerais e nutrientes são necessários para a saúde óssea. Temos o fósforo que atua em conjunto com o cálcio, sendo importante para rigidez de dentes e ossos, a vitamina D que atua na absorção e retenção do cálcio e do fósforo no sistema imunológico, sistema nervoso e muscular e a vitamina C que impulsiona o aumento da densidade óssea", explicou.

EXECUÇÃO

Iniciada etapa final da Av. Ulisses Marques

A obra da Avenida Ulisses Marques, realizada pela Prefeitura de Teresina, já está sendo finalizada. A via já está recebendo a pavimentação asfáltica em seu segundo trecho e está sendo feita a execução do seu acesso com a Avenida Presidente Kennedy. No total, estão sendo investidos na obra mais de R$ 20 milhões.

"Esse é um investimento importante na mobilidade urbana da cidade, com recursos provenientes do Ministério das Cidades e convênio com a Caixa Econômica Federal (CEF). Integrado com a Avenida Rossini Morada, totaliza duas grandes avenidas na zona Leste capazes de interligar inúmeros pontos da região", frisou o superintendente da SDU Leste, João Pádua.

Com a extensão de aproximadamente 4,6 km, a Avenida Ulisses Marques já teve o seu primeiro trecho concluído, com a finalização da pavimentação asfáltica e os serviços de acabamento localizados entre a Avenida Presidente Kennedy e a Rua Dirce de Oliveira. O segundo trecho que está recebendo asfalto fica localizado entre a Rua Dirce de Oliveira e o Setor de Esporte da UFPI.

"Nos últimos meses, estávamos executando as obras complementares da primeira etapa, responsáveis pelos serviços de meio-fio, sarjeta, parte dos passeios, serviço de drenagem superficial e a construção do muro para promover a separação entre a Avenida e o terreno da UFPI. Agora, retomamos a obra com força total no segundo trecho para finalizarmos o quanto antes", destacou o superintendente executivo da SDU Leste, Ângelo Cavalcante.

Após a finalização dos serviços de pavimentação asfáltica na segunda etapa da Avenida, a Prefeitura iniciará a última fase do projeto, promovendo a ligação da avenida com a rotatória nas proximidades do Setor de Esportes da UFPI e finalizando as obras de acabamento do meio-fio e sarjeta. A construção da via foi inicialmente diagnosticada no Plano Diretor de Transportes Urbanos (PDTU) da cidade, elaborado em 2007. Sua implantação capacitará a Avenida Raul Lopes para ligações viárias importantes entre zonas da cidade.



PREFEITURA executa etapa final de avenida

Estado do Piauí
Prefeitura Municipal de Caridade Do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
Fone/Fax: (89) 3464-0125
CEP: 64590-000 - CNPJ: 01.612.575/0001-28

Aviso de RETIFICAÇÃO de EXTRATO DE CONTRATO
TOMADA DE PREÇOS nº 011/2020
Processo Administrativo nº 046/2020

Fica Retificado o **EXTRATO DE CONTRATO Nº 076/2020** de licitação do Município de Caridade do Piauí- PI, que tem como objeto a CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA PAVIMENTAÇÃO EM PARALELEPÍPEDOS EM VIAS PÚBLICAS NO BAIRRO COHAB (ZONA URBANA) E CENTRO, CIDADE DE CARIDADE DO PIAUÍ/PI, CONVÊNIO SICONV Nº 895775/2019, ESTIMATIVA 2020. Para **onde se lê "PRAZO DE VIGÊNCIA**: até 31 de dezembro de 2020, a partir da assinatura do contrato", **leia-se "PRAZO DE VIGÊNCIA**: até 12 de JANEIRO de 2021, a partir da assinatura do contrato".
Justificativa: Foi necessária a retificação para que não haja divergência com o contrato de 05.10.2020 (100 dias) e nem com prazo de execução do projeto básico de 90 dias.

Caridade do Piauí – PI, 26 de outubro de 2020.
Ivam José de Oliveira
Presidente da CPL

Estado do Piauí
PREFEITURA MUNICIPAL
JOSÉ DE FREITAS

AVISO/LICITAÇÃO - CHAMADA PÚBLICA N2 003/2020 - PMJF/PI
VINCULAÇÃO: PROCESSO ADMINISTRATIVO N° 096/2020 -PMJF/PI

OBJETO: Execução de ações de rastreamento e monitoramento de contatos de casos COVID-19 previstas pela Portaria n° 2.358 de 02/09/2020, a serem realizadas por profissionais da saúde, os quais serão monitorados mediante critérios estabelecido no Edital - Objetivo: Integração Ações de Vigilância em Saúde e Atenção Primária a Saúde - Motivação: Contribuir p/ prevenção cuidados combate e enfrentamento à pandemia do novo corona vírus (COVID-19) - Adjudicação: Por Item, respeitada a limitação do TR (Descrição Ocupação) - Natureza/Procedimento: urgente - Data Remessa/Documentos: Dia 28/10/2020 (Das 09h00m às 13h00m) - Recursos: Incentivo Financeiro Federal de Custeio/Ministério Saúde - Função Programática: 10.122.5018.2100.6500 - Planos Orçamentário: CV/70 - MP n° 967 de 19/05/2020 - MP n° 969 de 20/05/2020 - Responsável/Condução: Carla Andréia Ferreira Costa e/ou Juliana Bezerra Lima - Retirada/Edital Chamada Pública: Na Prefeitura - Equipe de Apoio e/ou Site Licitações Web TCE/PI - Obs. Convocação de representantes da Secretaria Municipal de Saúde para análise documentação encaminhada, via e-mail: ulsafpmjf@gamil.com - Informações: UL/SAF - Equipe Apoio - Local: Rua Hugo Napoleão s/n° (Chalé) - Centro - Prefeitura Municipal de José de Freitas/PI - Horário: 08h30m às 15h00m.

Piauí
GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DE ESTADO DA FAZENDA

AVISO DE PUBLICAÇÃO
MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE – SEFAZ/PI
SELEÇÃO BASEADA NAS QUALIDADES
SBQ Nº 01.2020

Programa de Modernização da Gestão Fiscal no Brasil – PROFISCO II - Projeto de Modernização da Gestão Fiscal do Estado do Piauí – PRODAF- **Contrato nº:** *4460/OC-BR - BID*

OBJETO: Contratação de Serviço técnico especializado de consultoria para analisar, revisar, atualizar e compilar os dispositivos legais que disciplinam a cobrança do Imposto sobre Operações Relativas à Circulação de Mercadorias e Prestações de Serviços de Transporte Interestadual e Intermunicipal e de Comunicação – ICMS, do Estado do Piauí, bem como revisar, atualizar e compilar as disposições legais acerca das penalidades aplicadas ao descumprimento das obrigações tributárias principal e acessórias relativas ao ICMS.
MODALIDADE: SELEÇÃO BASEADA NAS QUALIDADES – **SBQ Nº 01.2020**
PRAZO FINAL PARA ENTREGA DA MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE: Até às 13:30 h do dia 16/11/2020.
AS MANIFESTAÇÕES DE INTERESSE DEVERÃO SER ENVIADAS PARA **O ENDEREÇO ELETRÔNICO: *E-mail*: cel@sefaz.pi.gov.br**
SECRETARIA DE ESTADO DA FAZENDA DO PIAUÍ/COMISSÃO ESPECIAL DE LICITAÇÃO. Av. Pedro Freitas s/nº, Bloco C, Térreo, Bairro São Pedro, Centro Administrativo, CEP: 64.018/200. Teresina/PI/BRASIL. Telefone: (55) 86-3216-9600, Ramal: 2301. *E-mail*: cel@sefaz.pi.gov.br
INFORMAÇÕES ADICIONAIS: No endereço acima ou pelo portal eletrônico: www.sefaz.pi.gov.br/ ***E-mail*: cel@sefaz.pi.gov.br**
OBS: A Manifestação de Interesse na íntegra está disponível no site da SEFAZ: www.sefaz.pi.gov.br/licitação.

Teresina (PI), 26 de Outubro de 2020.

Dalva Leal Soares Tourinho
Presidente CEL/SEFAZ
Visto:
Rafael Tajra Fonteles
Secretário da Fazenda