

# CIÊNCIA & VIDA

ciencia@grupopostar.com.br

**TRADIÇÃO** Azeite de dendê e chocolate marcam presença nas comemorações familiares entre sexta-feira e domingo

## Moderação é a receita para a Semana Santa

JANE FERNANDES

As comemorações tradicionais que marcam o período entre a próxima sexta-feira e o domingo, ponto alto da Semana Santa, incluem um cardápio repleto de sabor, mas muitas vezes evitado por conta do alto teor calórico. A boa notícia é que consumidos com moderação, o chocolate e o azeite de dendê acrescentam nutrientes benéficos e importantes para uma dieta saudável.

Onipresente nas comidas que compõem um típico almoço de Sexta-feira Santa, o azeite de dendê deve ser escolhido com atenção para a qualidade e conservação. Queridinhos da Páscoa, os ovos de chocolate são encontrados em diversos tamanhos e tipos, dos recheados com trufas e outros doces aos maciços de chocolate meio amargo. Nessa escolha, o ponto de atenção deve ser o teor de cacau do chocolate, pois quanto maior esse percentual, menos açúcar esse produto terá.

A nutricionista Cristina Menezes, da diretoria do Conselho Regional de Nutrição da 5ª Região - Bahia e Sergipe (CRN5), explica que o calor alaranjado do azeite de dendê revela seu teor elevado de betacarotenos, substâncias precursoras das vitaminas A (retinol) e E, antioxidantes que atuam na prevenção do envelhecimento precoce e também fortalecem para o sistema imune.

"De acordo com estudos, mesmo sendo submetido a altas temperaturas, o azeite não reduz a vitamina A, que é de relevância para saúde dos olhos, visto que em várias regiões do país há prevalência de deficiência dessa vitamina, que é responsável pela prevenção da cegueira noturna", argumenta a especialista.

A conselheira do CRN5 acrescenta que o azeite produzido a partir do dendê, também conhecido como óleo de palma, é fonte de ômega 6 e ômega 9, gorduras consideradas benéficas. "Importante presen-

vamos nossa cultura e o azeite é considerado patrimônio da Bahia", comenta, lembrando que alimentação vai além de ingestão de nutrientes.

De forma isolada, a combinação de vários pratos com dendê na próxima sexta-feira não é motivo para preocupação. "Se agente calcular pelo número de pessoas é como se cada um estivesse consumindo, no máximo, uma colher de sopa certa, em torno de 10ml", pondera Cristina. Ela destaca o quaiabo, ingrediente principal do caruru, como "reduzidor de danos", por ser rico em fibras.

Na família da vendedora Mariana Carvalho, 33 anos, a tradição é comer caruru, vatapá, moqueca de peixe, pirão do caldo da moqueca e farofa de azeite, e antes do almoço beliscar mini acarajé. "Depois é correr atrás do prejuízo na academia e passar uns dias na saladinha", brinca, admitindo um fundo de verdade. Ela conta gostar muito de "comida baiana, mas evita comer com muita frequência.

Para fazer a compra certa, a nutricionista Cristina Menezes recomenda evitar produtos escurecidos, pois essa coloração indica elevada saturação. Na hora de cozinhar, o ideal é acrescentar o azeite no final do preparo, evitando a oxidação das vitaminas em decorrência da exposição prolongada à alta temperatura.

### Chocolate

No domingo, quem domina a cena é o chocolate, habitualmente consumido em formato de ovo, uma tradição da Páscoa. A conselheira do CRN5 explica que a sensação de prazer que muitos associam ao produto é provocada pela presença do aminoácido triptofano, responsável pela produção de serotonina, substância que contribui para equilibrar o humor e o sono, entre outras funções.

"O cacau também é rico em flavonoides, que são polifenóis com proprieda-



Disponíveis em diferentes tamanhos e sabores, os ovos de chocolate são consumidos no domingo de Páscoa

des antioxidantes e anti-inflamatórias, responsáveis por combater o envelhecimento", destaca Cristina. Então quanto maior for a concentração de cacau do chocolate, mais flavonoides ele terá. De acordo com as regras da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), para ser classificado como chocolate é necessário ter ao menos 25% de cacau.

Nutricionalmente, a recomendação é consumir chocolate com pelo menos 50% de cacau, porque quanto maior a concentração, menos açúcar será adicionado na sua produção, esclarece a especialista. Embora ainda seja comercializado com esse nome, o chocolate branco não tem cacau, logo não atende às

regras da Anvisa, e "não deveriam entrar na categoria de chocolates pois possuem mais açúcar e gordura hidrogenada na sua composição".

A gordura é um ingrediente bastante presente também nos chocolates com elevado percentual de cacau, então todos eles precisam ser consumidos com moderação dentro de uma dieta equilibrada e saudável. Segundo a nutricionista, a ingestão frequente, seja diária ou até três vezes por semana, não deve ultrapassar 20 gramas. Ela alerta que pessoas com intolerância à lactose e que não se adaptaram a consumir chocolate meio amargo devem ficar atentas ao aumento da quantidade de açúcares nas versões "zero lactose".

Cristina lembra que a ingestão de açúcar, de forma direta ou como ingrediente, não é indicada para crianças até dois anos. Pessoas diabéticas e com outras restrições alimentares também devem seguir as orientações dos profissionais que as acompanham, mas para os demais, ela defende: "nada é proibido, o que é proibido é você comer em excesso".

**O cacau é rico em flavonoides, substância antioxidante, quanto mais cacau, melhor**



A nutricionista Cristina Menezes dá dicas de consumo

## Tradição da data, peixes devem estar no cotidiano

O consumo de peixe é outro destaque no cardápio da Sexta-feira Santa, a prática é motivada pela recomendação católica de se abster de carne, mas adotada também por muitos que não seguem a religião. Nessa data, o mais tradicional é comer o peixe em moqueca, mas o alimento tem várias formas de preparo, menos calóricas e com menor adição de gordura, e deve estar presente na alimentação cotidiana.

Os peixes geralmente são boas fontes de ômega 3, ômega 6 e ômega 9, e os de águas profundas são especialmente concentrados em ômega 3, comenta a nutricionista Cristina Menezes. Na hora da compra, ela recomenda dar preferência aos peixes frescos, pois terão todas as suas propriedades organolépticas preservadas, ou seja, o produto congelado nem sempre terá o mesmo sabor, textura e odor.

Embora os peixes muitas vezes sejam apontados como um alimento caro, portanto pouco acessível para a população em geral, existem opções baratas e ricas nutricionalmente, como a sardinha. "É excelente, dá para fazer uma preparação no forno, também fica muito boa na panela de pressão", sugere Cristina. Assar na airfryer ou fazer um ensopado com leite de coco também são preparos citados por ela.

A moqueca, com adição do azeite no final, deve ser consumida de forma mais esporádica, assim como os peixes fritos. Se a pessoa for feitor, a nutricionista alerta para que o óleo ou azeite não seja reutilizado. Outro cuidado destacado por ela é evitar peixes de cativeiro, que podem ser alimentados com ração contendo transgênicos e estão mais sujeitos a contaminações com metais pesados.

**CONSELHO INTERMUNICIPAL DO MÉDIO RIO DAS CONTAS - CIMURC**  
PREGÃO ELETRÔNICO SRP 07/2023. (Licitação nº 995176). Objeto: fornecimento de PRELUS, CÂMARAS DE AR E PROTETORES. Sessão: 17/04/23 às 10h15. <https://www.cpmrnet.gov.br> PREGÃO ELETRÔNICO SRP 08/2023. (Licitação nº 995183). Objeto: fornecimento de EPIs S, FERRAMENTAS E EQUIPAMENTOS. Sessão: 18/04/23 às 10h15. <https://www.cpmrnet.gov.br> PREGÃO ELETRÔNICO SRP 09/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 05/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 06/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 07/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 08/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 09/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 10/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 11/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 12/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 13/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 14/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 15/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 16/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 17/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 18/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 19/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 20/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 21/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 22/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 23/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 24/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 25/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 26/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 27/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 28/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 29/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 30/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 31/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 32/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 33/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 34/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 35/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 36/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 37/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 38/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 39/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 40/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 41/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 42/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 43/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 44/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 45/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 46/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 47/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 48/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 49/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 50/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 51/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 52/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 53/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 54/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 55/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 56/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 57/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 58/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 59/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 60/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 61/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 62/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 63/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 64/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 65/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 66/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 67/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 68/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 69/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 70/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 71/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 72/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 73/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 74/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 75/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 76/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 77/2023. (Licitação nº 995225). Objeto: fornecimento de PEÇAS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23 às 15h15min. Edital disponível no site: <https://www.cpmrnet.gov.br> Pregão Eletrônico SRP 78/2023. (