

# TOP DICAS PARA COMER NO ÔNIBUS



Ok, hoje, o todo mundo pode ser visto comendo tem praças de alimentação de shoppings, mesinhas na calçada e áreas comuns nas empresas.

Até aí é fácil, uma vez que todos esses locais possuem equipamentos para receber comensais: mesas, lixos, copos e talheres e **guardanapos de papel**.

Em um mundo ideal, todo mundo poderia desfrutar de uma hora inteira de almoço com comida barata – ou de graça – para degustar com conforto.

Mas, na real, há um batalhão de pessoas que conta apenas com o intervalo da viagem de ônibus ou metrô para abocanhar uma refeição rápida antes de encarar aula, trabalho ou mesmo segundos turnos de um dos anteriores...

Nesses casos, ser elegante é a última das preocupações certo? Nem tanto. Não se trata de belezura e sim de preservar a roupa

para a missão que vem a seguir – e também de não pagar mico, simples assim.

### **Regras básicas:**

**1- Traga guardanapos** – de pano e de papel – estes últimos sempre mais práticos...;

**2- Traga seu próprio lixo** – sacolinhas, **marmitas** plásticas: vale tudo, desde que você não deixe restos e migalhas pelos bancos e corredores do coletivo;

**3 – cuidado com cheiro forte** – dependendo do tempero, o; mais inocente dos frangos pode se transformar num vilão: evite olhares de desagrado estragando seu momento...

**4 – Pouco molho** – se usar molho do que quer que seja em seu sanduíche ou wrap, use pouco: assim não escorre e evita manchas e desastres. E muito cuidado para abrir molhos em sachê: armadilhas também para vizinhos de banco...;

**5 – Sem migalhas:** leve e coma feliz sua batata frita, biscoitos e tudo o que possa gerar migalhas – mas com atenção a cada mordida para não desembarcar com resíduos presos a roupa...;

**6 – Desafios do chef:** é praticamente impossível comer burritos, tacos, cheesburger, farofas, temakis, empadas e tudo possa ser desmontado conforme se morde. Prefira tudo o que pode ser envolto (wraps e sanduíches) ou dobrado (como pizzas e esfihas abertas) ou peça logo na versão “fechada”.

Talvez pareça complicado, mas, compensa: afinal, você vai conseguir comer sem se atrapalhar, degustando sua refeição durante um trajeto que poderia ser de puro tempo perdido – e com fome!