MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 1

Començar a utilitzar Can Trenta



Explicat pantalla per pantalla, sense donar res per sabut

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

1. Com utilitzar aquest fascicle

No cal llegir-lo tot de memòria: busca el que necessites i segueix les imatges.

Aquest manual està pensat perquè una persona que no coneix el programa pugui avançar sola i sense por.

1	Busca a l'índex allò que vols fer.
2	Ves a la pàgina indicada.
3	Mira la captura i localitza el requadre o la fletxa.
4	Fes només l'acció explicada en aquell pas.
5	Comprova que a la pantalla apareix el resultat esperat.

NORMA IMPORTANT

No facis tres coses de cop. Primer una, mira què passa i després continua.

TRANQUIL·LITAT

Fer un clic equivocat no acostuma a espatllar res. Quan tinguis dubtes, no guardis i utilitza Tancar, Cancel·lar o la tecla ESC.

2. Índex del fascicle

Pots anar directament a la pàgina que necessites.

Apartat	Pàgina
Com utilitzar el fascicle	2
Índex del fascicle	3
Índex segons el problema	4
Ratolí i teclat: les cinc tecles bàsiques	5
Abans d’obrir el programa	6
Obrir Can Trenta	7
Pantalla de benvinguda	8
Entrar amb el ratolí	9
Entrar amb el teclat	10
Pantalla d’entrada d’usuaris	11
Seleccionar l’usuari	12
Escriure la contrasenya	13
Prémer Entrar	14
Nou usuari i Sortir	15
Comprovar que has entrat bé	16
Les tres zones del menú principal	17
Menú modular	18
Menú normal	19
Dades i configuració	20
Tancar sessió o sortir	21
Resum ràpid	22

3. Índex segons el problema

Busca la frase que més s’assembla al que et passa.

No sé com obrir el programa	7
Veig la finestra de benvinguda i no sé què prémer	8
No sé fer anar el ratolí per entrar	9
Prefereixo entrar amb el teclat	10
No trobo el meu nom d’usuari	12
No sé on escriure la contrasenya	13
He escrit la contrasenya però no passa res	14
És la primera vegada i encara no tinc usuari	15
Vull tornar enrere sense entrar	15
No sé si he entrat amb l’usuari correcte	16
No entenc les tres columnes del menú	17
Vull canviar d’usuari	21
Vull tancar Can Trenta completament	21

4. Ratolí i teclat: només cal saber això

Can Trenta es pot utilitzar amb ratolí i, en moltes finestres, també amb teclat.

UN CLIC	Selecciona un botó, una línia o un camp.
DOBLE CLIC	Només per obrir el programa des de l'escriptori o la carpeta.
TAB	Passa al camp o botó següent. La vora negra indica on ets.
MAJÚS + TAB	Torna al camp o botó anterior.
ENTER	Activa el botó que té la vora negra.
ESC	En moltes finestres permet tancar o tornar enrere sense guardar.

NO TINGUIS PRESSA

Quan premis un botó, espera que s'obri la finestra següent. No el premis cinc vegades perquè sembla que triga.

5. Abans d’obrir el programa

Primer comprova on tens Can Trenta: a l’ordinador, en una carpeta o en un USB.

1	Si treballes amb un USB, connecta’l i espera que Windows el reconegui.
2	Obre la carpeta on hi ha Can Trenta.
3	Busca l’arxiu o la icona del programa.
4	Fes doble clic una sola vegada.
5	Espera fins que aparegui la pantalla de benvinguda.

TREBALLANT DES D’UN USB

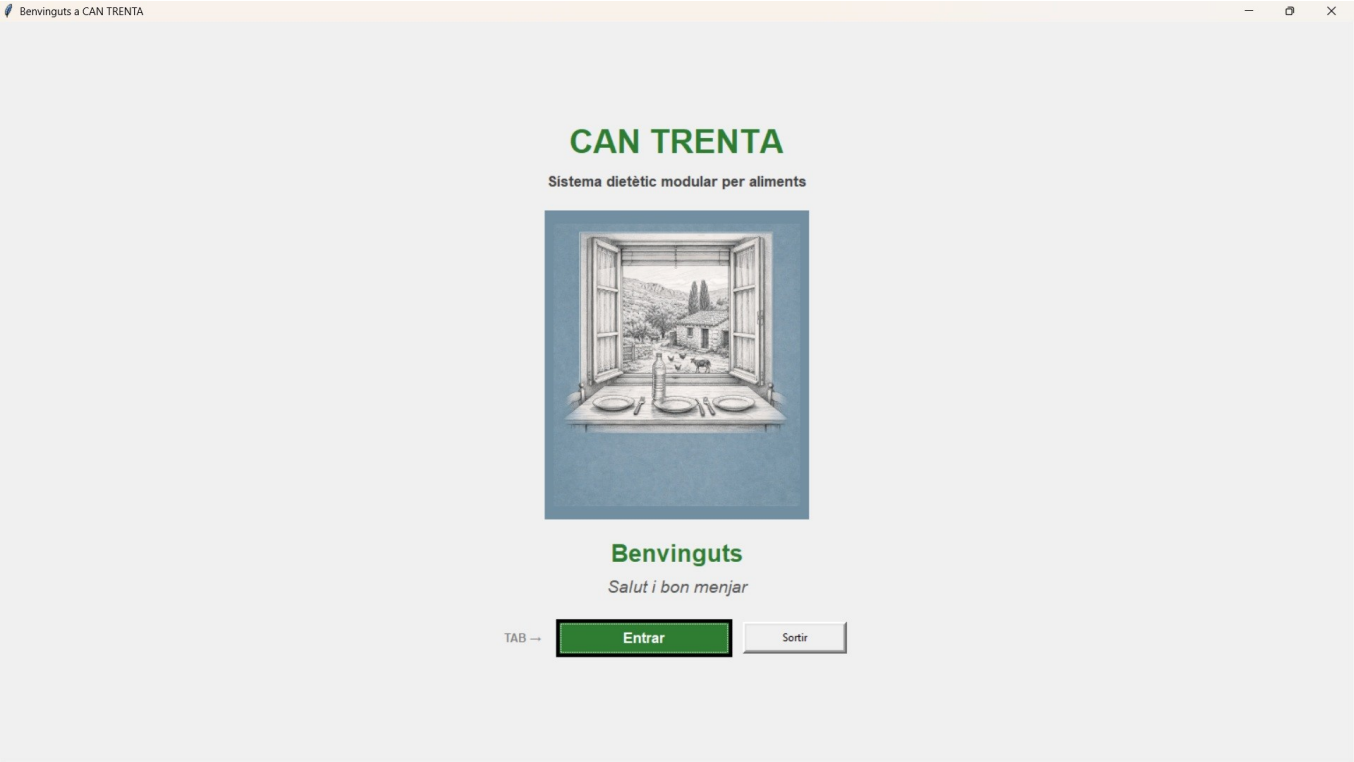
No treguis l’USB mentre Can Trenta està obert. Primer surt del programa, espera uns segons i després desconnecta’l.

WINDOWS POT TARDAR UNA MICA

La primera obertura pot ser més lenta. Espera abans de tornar a fer doble clic.

6. Obrir Can Trenta

El primer resultat correcte és veure aquesta pantalla.



Pantalla de benvinguda de Can Trenta.

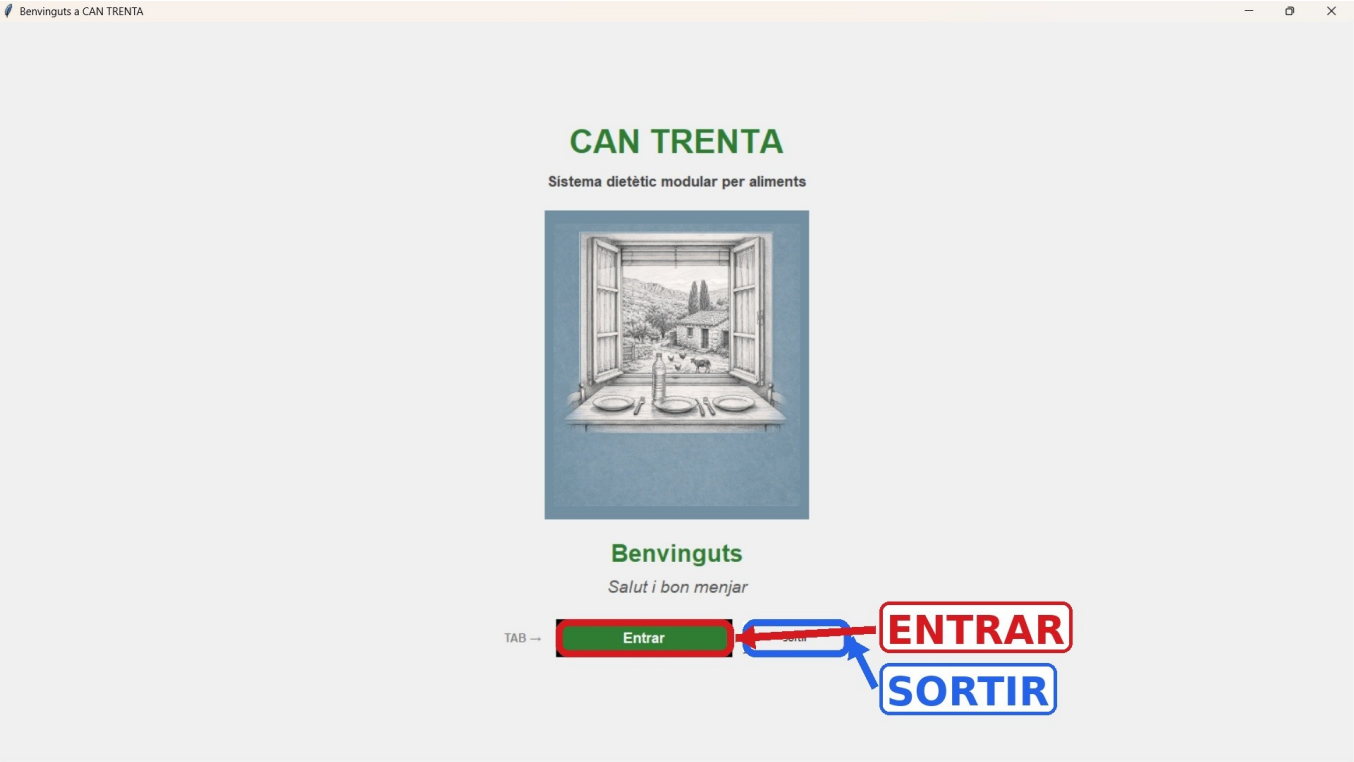
Quan aquesta finestra apareix, el programa ja està obert. Encara no has entrat amb cap usuari.

SI NO APAREIX

Torna a mirar si la finestra ha quedat amagada darrere d'una altra. També pots mirar la barra de tasques de Windows.

7. Pantalla de benvinguda

Aquí només has de decidir si vols entrar al programa o tancar-lo.



1	Entrar: continua fins a la pantalla d’usuaris.
2	Sortir: tanca Can Trenta sense entrar.

QUÈ HAS DE FER NORMALMENT

Prem Entrar. No cal tocar cap altra cosa en aquesta pantalla.

8. Entrar amb el ratolí

Fes un sol clic damunt del botó verd Entrar.



1	Mou la fletxa del ratolí fins al botó Entrar.
2	Quan la fletxa sigui damunt del botó, fes un clic.
3	Espera que aparegui la pantalla d'entrada d'usuaris.

UN CLIC, NO DOS

Els botons del programa s'activen amb un sol clic.

9. Entrar amb el teclat

També pots fer-ho sense ratolí.



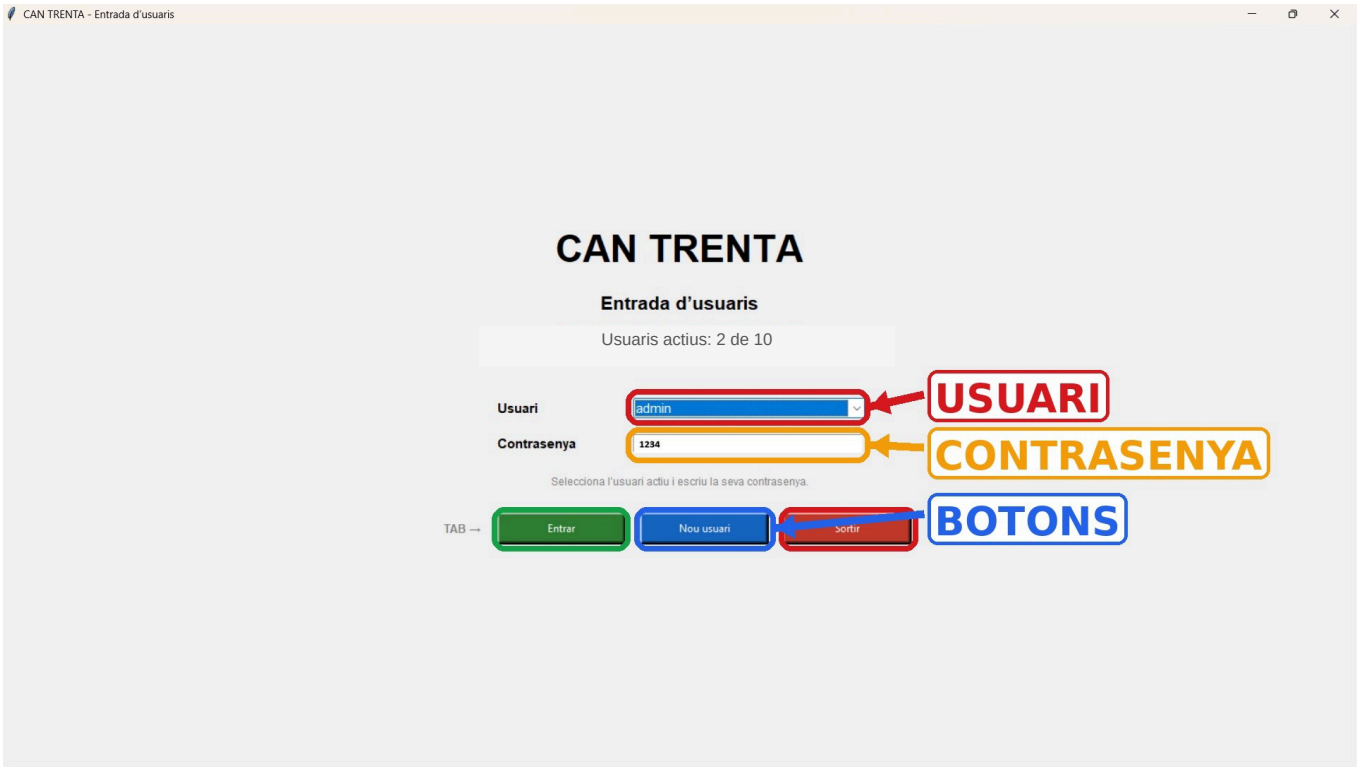
1	Prem TAB fins que el botó Entrar tingui una vora negra.
2	Prem ENTER.
3	Espera que aparegui la pantalla d’usuaris.

LA VORA NEGRA ÉS LA TEVA GUIA

Quan un botó té la vora negra, vol dir que el teclat està situat en aquell botó.

10. Pantalla d’entrada d’usuaris

Aquesta pantalla identifica quina persona utilitzarà Can Trenta.



Cada usuari té les seves dades, preferències, filtres, menús i registres separats.

ORDRE CORRECTE

Primer tria l’usuari, després escriu la contrasenya i finalment prem Entrar.

11. Seleccionar l’usuari

El nom que apareix en aquesta casella és la persona que entrarà al programa.



1	Fes clic a la fletxa petita de la dreta.
2	S’obrirà la llista d’usuaris actius.
3	Fes un clic damunt del teu nom.
4	Comprova que el teu nom queda escrit a la casella.

NO TROBES EL TEU NOM?

No triïs el nom d’una altra persona. Utilitza Nou usuari o consulta el fascicle de creació i preparació de l’usuari.

12. Escriure la contrasenya

La contrasenya protegeix les dades de cada usuari.



1	Fes clic dins la casella Contrasenya.
2	Escriu la contrasenya de l'usuari seleccionat.
3	Comprova que no has deixat activada la tecla Bloq Majús.
4	No et preocupis si els caràcters queden amagats o es veuen com punts.

EXEMPLE DE LA CAPTURA

La contrasenya que es veu a la imatge és només un exemple de prova. Cada usuari ha d'utilitzar la seva.

13. Prémer Entrar

Quan l’usuari i la contrasenya siguin correctes, entra al menú principal.



1	Revisa que el nom d’usuari sigui el teu.
2	Prem el botó verd Entrar.
3	Espera que s’obri el menú principal.

SI NO ENTRA

Torna a escriure la contrasenya amb calma. Comprova majúscules, números i que no hi hagi espais abans o després.

14. Nou usuari i Sortir

Aquests dos botons serveixen per a casos diferents.



1	Nou usuari: comença la creació d'una persona nova.
2	Sortir: tanca Can Trenta i torna a Windows.

NO CREÏS UN USUARI REPETIT

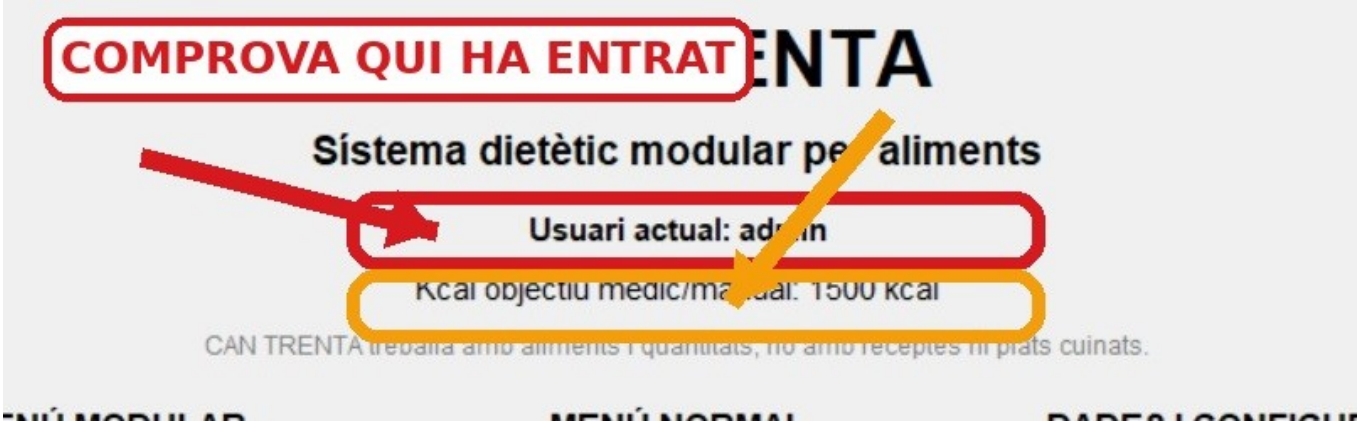
Abans de prémer Nou usuari, obre el desplegable i comprova que el nom no

CONTINUACIÓ

Quan guardis el nou usuari, apareixerà immediatament al desplegable.
La preparació completa s·explica en el fascicle següent.

15. Comprovar que has entrat bé

Abans de tocar cap menú, mira el nom de l’usuari i les kcal objectiu.



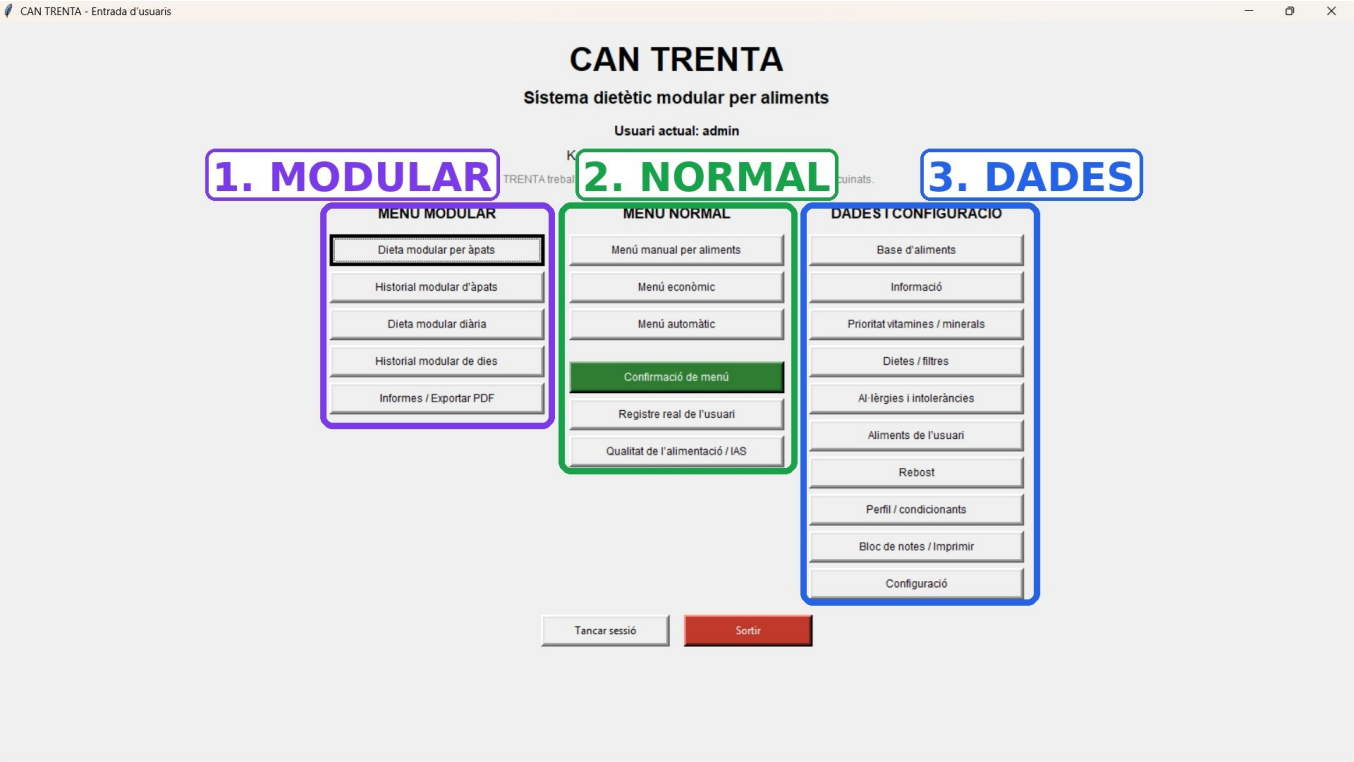
1	Llegeix la línia Usuari actual.
2	Comprova que hi apareix el teu nom.
3	Mira les kcal objectiu que té configurades aquest usuari.
4	Si el nom no és correcte, prem Tancar sessió i torna a entrar.

AQUESTA COMPROVACIÓ EVITA ERRORS

Treballar amb un usuari equivocat pot guardar menús i registres dins les dades d’una altra persona.

16. Les tres zones del menú principal

No cal aprendre tots els botons avui. Primer identifica les tres columnes.



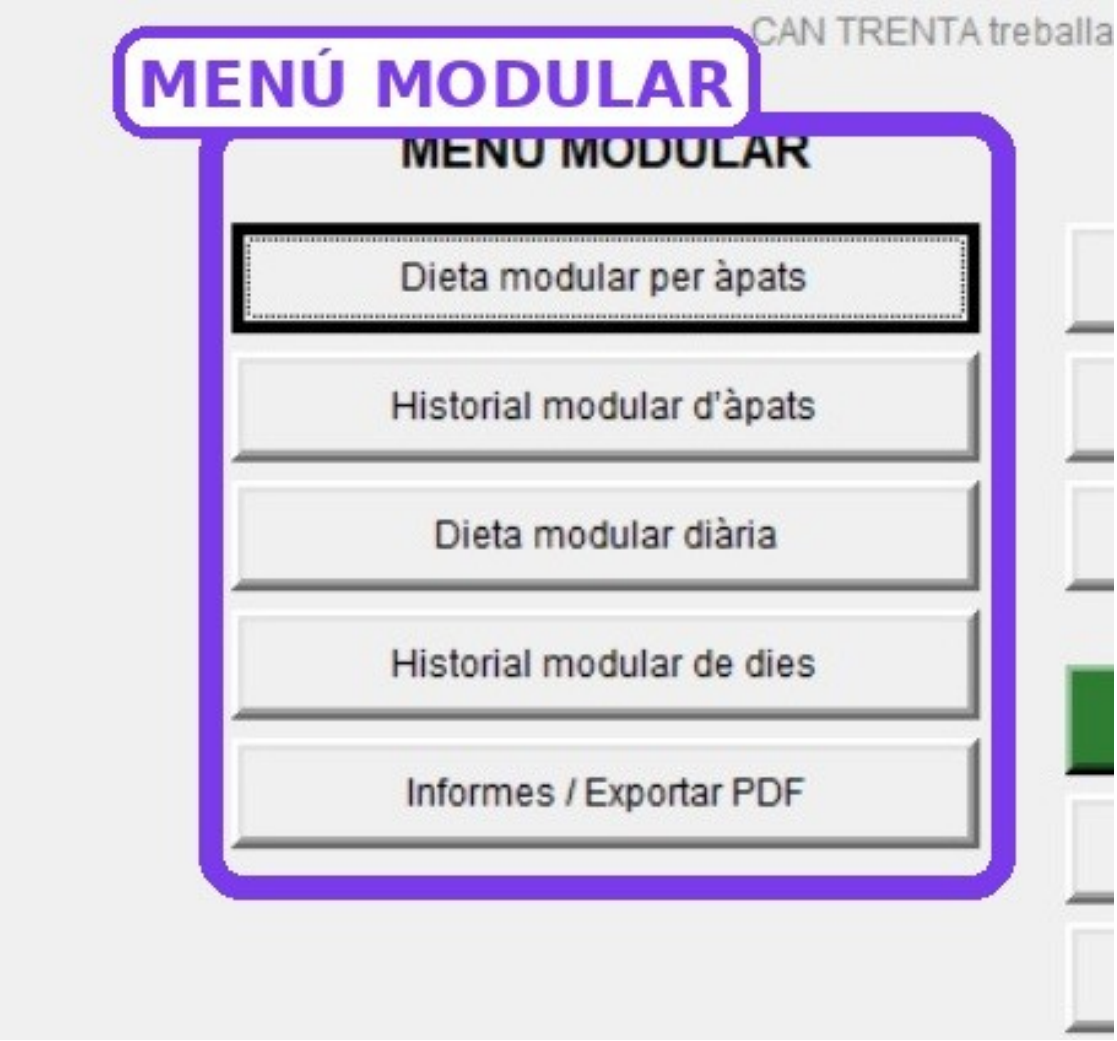
1	Menú modular: crea i combina àpats guardats.
2	Menú normal: prepara menús manuals, automàtics o econòmics i consulta els resultats.
3	Dades i configuració: prepara l'usuari, els filtres, les preferències i les eines del programa.

PRIMER DIA

No comencis directament per un menú automàtic. Abans cal preparar el perfil, els filtres, les al·lèrgies i les preferències.

17. Zona Menú modular

Aquesta columna serveix per construir menús a partir d'àpats guardats.



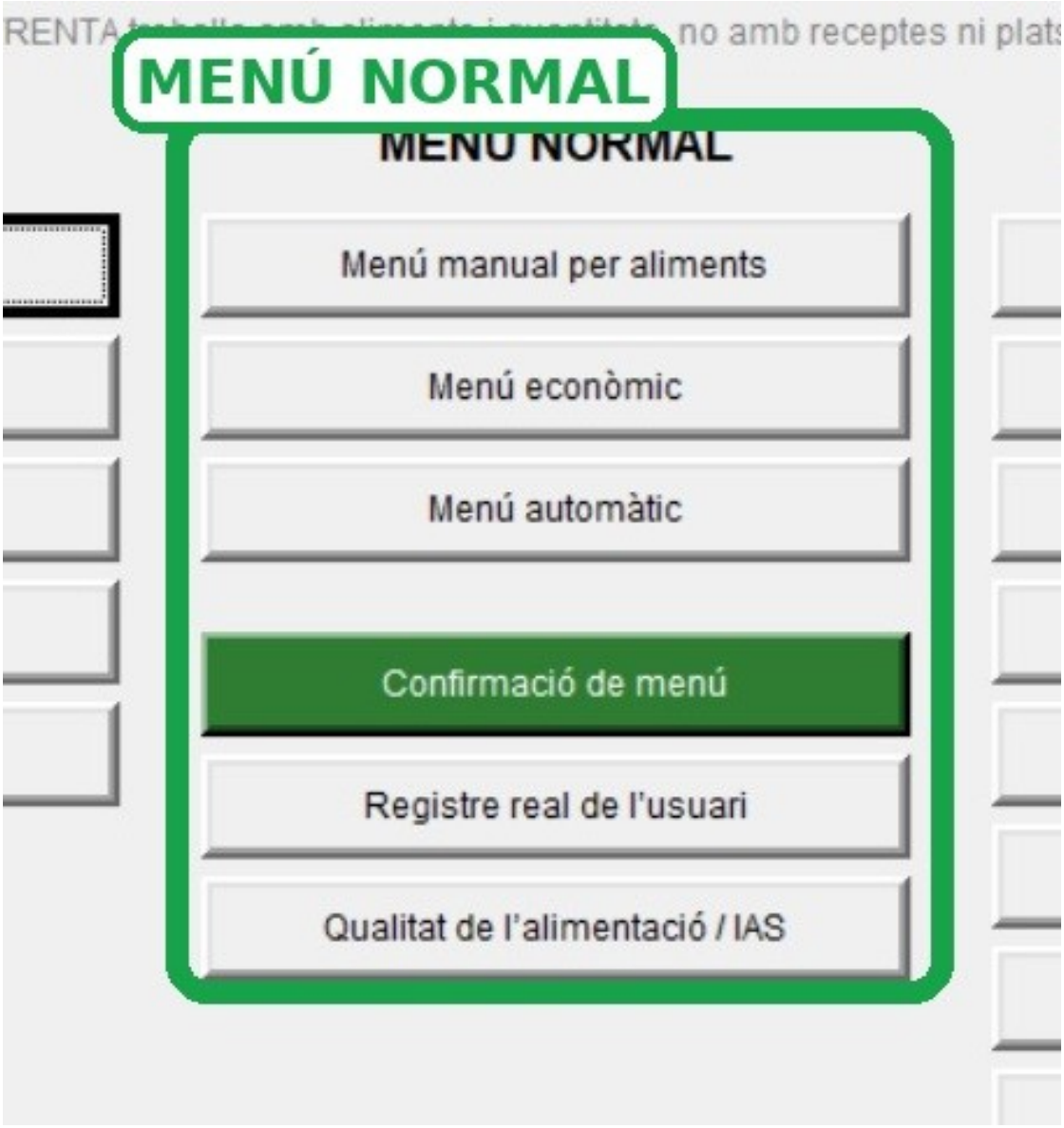
Aquí trobaràs la dieta modular per àpats, els historials, la dieta modular diària i els informes.

NO CAL UTILITZAR-LA ARA

En aquest primer fascicle només aprenem a reconèixer la zona. El sistema modular tindrà el seu fascicle complet.

18. Zona Menú normal

Aquesta columna permet preparar i revisar el dia alimentari.



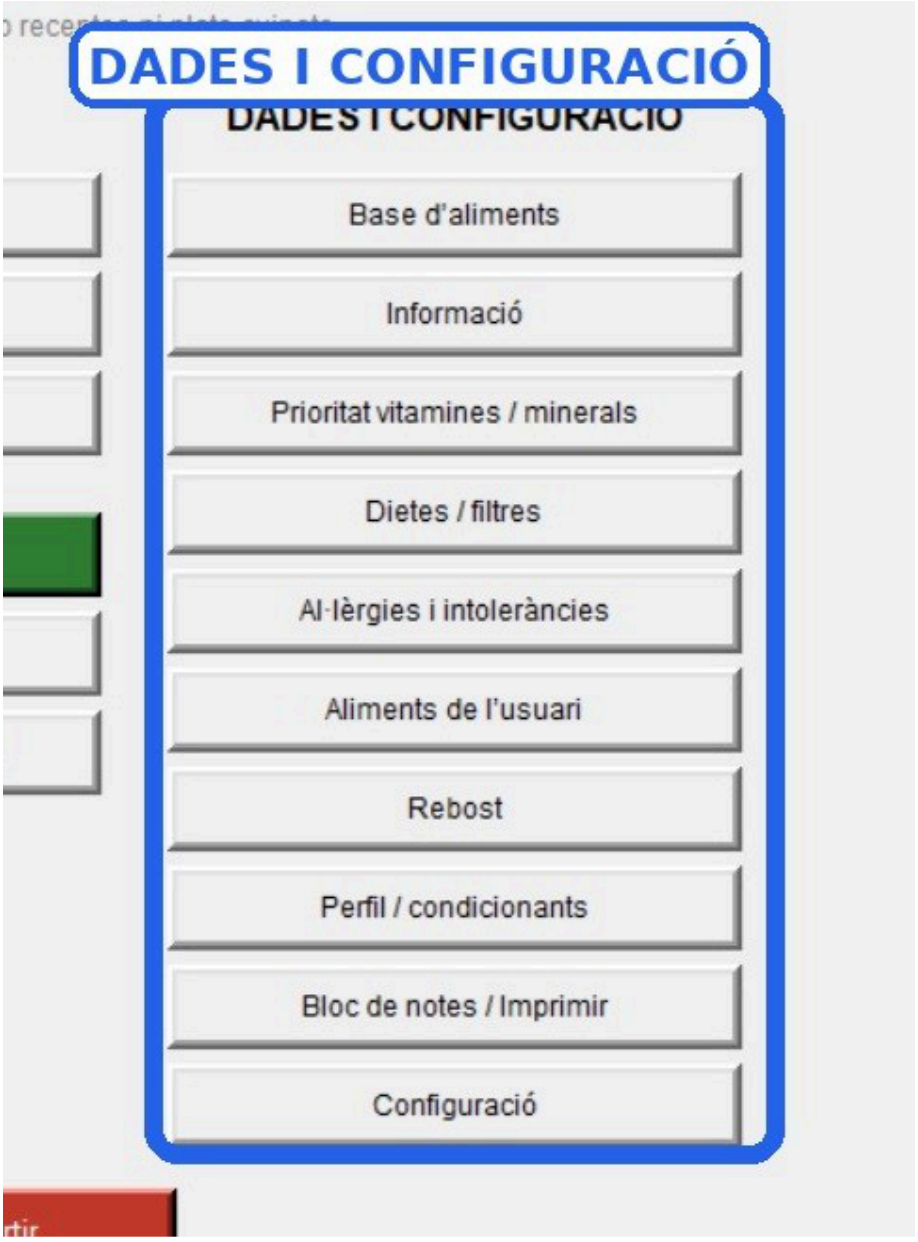
Inclou el menú manual, el menú econòmic, el menú automàtic, la confirmació, el registre real i la qualitat de l'alimentació o IAS.

IMPORTANT

Confirmació de menú i Registre real no són el mateix: primer es revisa el menú i després es registra el que realment s'ha menjat.

19. Zona Dades i configuració

Aquesta és la zona que prepara Can Trenta abans de crear menús.



Aquí hi ha la base d·aliments, la informació, les vitamines i minerals, les dietes i filtres, les al·lèrgies, els aliments de l·usuari, el rebost, el perfil, el bloc de notes / imprimir i la configuració.

ORDRE RECOMANAT

Perfil → Dietes i filtres → Al·lèrgies → Aliments de l'usuari → Rebost → Prioritat de vitamines i minerals.

20. Tancar sessió o sortir

Són dos botons diferents. Tria el que necessites.



1	Tancar sessió: deixa Can Trenta obert i torna a la pantalla d'usuaris. Serveix per canviar de persona.
2	Sortir: tanca completament el programa.

ABANS DE SORTIR

Tanca o guarda primer qualsevol finestra de treball que tinguis oberta. Després torna al menú principal i prem Sortir.

SI TREBALLES AMB USB

Després de sortir, espera uns segons abans de desconnectar l'USB.

21. Resum ràpid: entrar i sortir

Aquesta pàgina et serveix de recordatori quan ja ho hagis fet alguna vegada.

1	Obre Can Trenta amb doble clic.
2	A la benvinguda, prem Entrar.
3	Selecciona el teu usuari.
4	Escriu la contrasenya.
5	Prem Entrar.
6	Comprova Usuari actual i kcal objectiu.
7	Per canviar d’usuari, prem Tancar sessió.
8	Per acabar, prem Sortir.

JA HAS ACABAT EL FASCICLE 1

Quan puguis entrar, reconèixer les tres zones i sortir correctament, ja pots passar al fascicle de creació i preparació de l’usuari.

ANOTACIONS PERSONALS

Pots utilitzar PDFelement per afegir notes, fletxes o recordatoris propis. El manual ha de servir-te a tu, no obligar-te a memoritzar-lo.