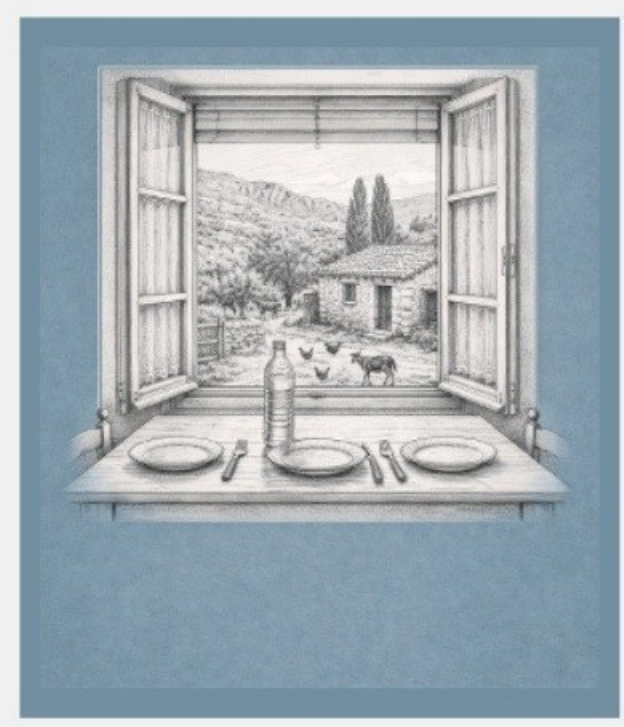
MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 3

Aliments de l’usuari i Rebost



Ensenyar a Can Trenta què mengem habitualment, què no volem que surti automàticament i què tenim disponible a casa.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

1. Com utilitzar aquest fascicle

Una acció cada vegada. No cal memoritzar res.

1	Busca a l’índex el que vols fer.
2	Ves a la pàgina indicada.
3	Mira la fletxa o el requadre de la captura.
4	Fes només aquella acció.
5	Comprova el resultat abans de continuar.

POTS TORNAR-HI SEMPRE

Els gustos i els aliments disponibles canvien. Aquesta part es pot revisar i modificar tantes vegades com calgui.

NO CONFONGUIS PREFERÈNCIA I AL·LÈRGIA

“No serveix” és una preferència de l’usuari. Una al·lèrgia o intolerància s’ha de marcar a la seva pantalla. Els filtres mèdics sempre tenen prioritat.

2. Índex del fascicle - primera part

Aliments de l’usuari.

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex - primera part	3
Índex - segona part	4
Índex segons el problema	5
Què aprendrem	6
Serveix, No serveix i Rebost	7
Obrir Aliments de l’usuari	8
Pantalla Aliments de l’usuari	9
Buscar pel nom	10
Buscar pel codi	11
Triar una categoria	12
Triar un subgrup	13
Combinar les tres cerques	14
Seleccionar un aliment	15
Passar al camp Estat	16
Triar Serveix	17
Guardar com Serveix	18
Comprovar que ha quedat guardat	19
Triar No serveix	20
Quan s’ha d’utilitzar No serveix	21
Els filtres sempre manen primer	22
Buscar un altre aliment	23

3. Índex del fascicle - segona part

Eliminar preferències i preparar el Rebost.

Apartat	Pàgina
Eliminar un aliment de l’usuari	24
Confirmar l’eliminació	25
Tancar Aliments de l’usuari	26
Obrir el Rebost	27
Pantalla Rebost	28
Què guarda el Rebost	29
Buscar un aliment	30
Seleccionar el resultat	31
Afegir-lo al Rebost	32
Comprovar Aliments a casa	33
Afegir més aliments	34
Eliminar un aliment del Rebost	35
Compte amb el doble clic	36
Tancar el Rebost	37
Fer-ho amb teclat: Aliments de l’usuari	38
Fer-ho amb teclat: Rebost	39
Diferència entre les dues eines	40
Ordre recomanat de preparació	41
Solucions ràpides	42
Resum del fascicle	43

4. Índex segons el problema

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

Vull que un aliment surti més sovint	17
No vull que un aliment surti automàticament	20
No trobo un aliment pel nom	12
No recordo el nom, però sé que és una au	13
He guardat un aliment amb l’estat equivocat	24
Vull eliminar una preferència	24
Tinc una al·lèrgia	22
Vull indicar què tinc a casa	27
No sé quants grams tinc al Rebost	29
He deixat de tenir un aliment a casa	35
He fet doble clic i ha desaparegut	36
No sé si usar Serveix o Rebost	40
Vull preparar-ho tot en un ordre fàcil	41
No sé com fer-ho només amb teclat	38

5. Què aprendrem

Aquest fascicle prepara dues coses diferents: preferències i aliments disponibles.

1	Marcar com Serveix els aliments habituals o ben acceptats.
2	Marcar com No serveix els aliments que no volem que apareguin automàticament.
3	Afegir al Rebost els aliments que tenim disponibles a casa.
4	Buscar millor amb nom, codi, categoria i subgrup.
5	Eliminar una marca quan ens hàgim equivocat o la situació hagi canviat.

OBJECTIU

Que Can Trenta conegui millor la realitat de la casa sense substituir mai els filtres mèdics ni les al·lèrgies.

6. Serveix, No serveix i Rebost

Tres idees diferents. Val la pena tenir-les clares abans de començar.

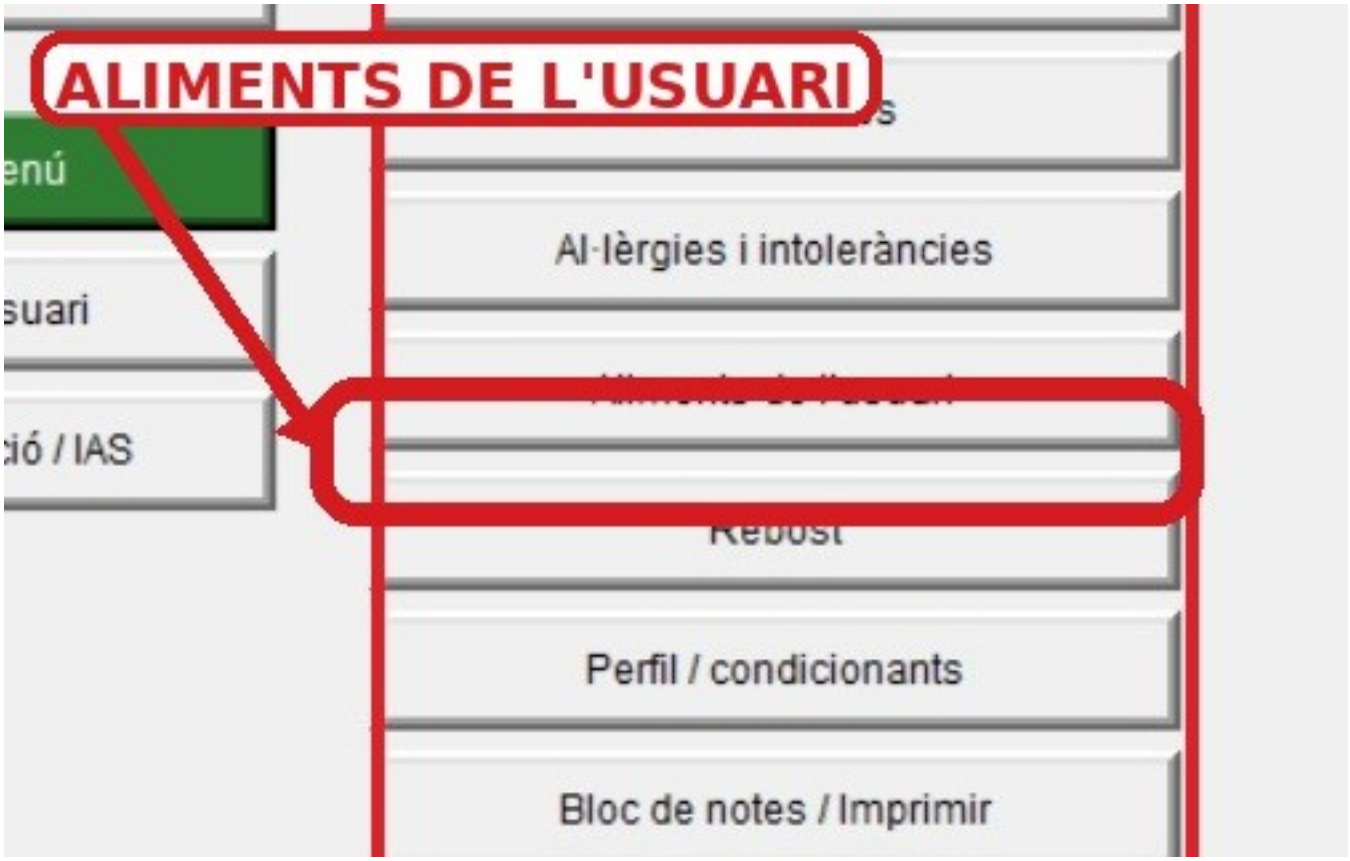
Eina	Per a què serveix	Què NO fa
Serveix	Aliment habitual. El programa el prioritzarà quan encaixi.	No obliga que surti sempre.
No serveix	L'aliment no ha de sortir automàticament.	No substitueix una al·lèrgia ni un filtre mèdic.
Rebost	Recorda que l'aliment està disponible a casa.	No guarda grams, paquets ni quantitats.

EXEMPLE

Pots marcar el pollastre com Serveix i també posar-lo al Rebost. Una marca explica que agrada o és habitual; l'altra explica que avui en tens a casa.

7. Obrir Aliments de l’usuari

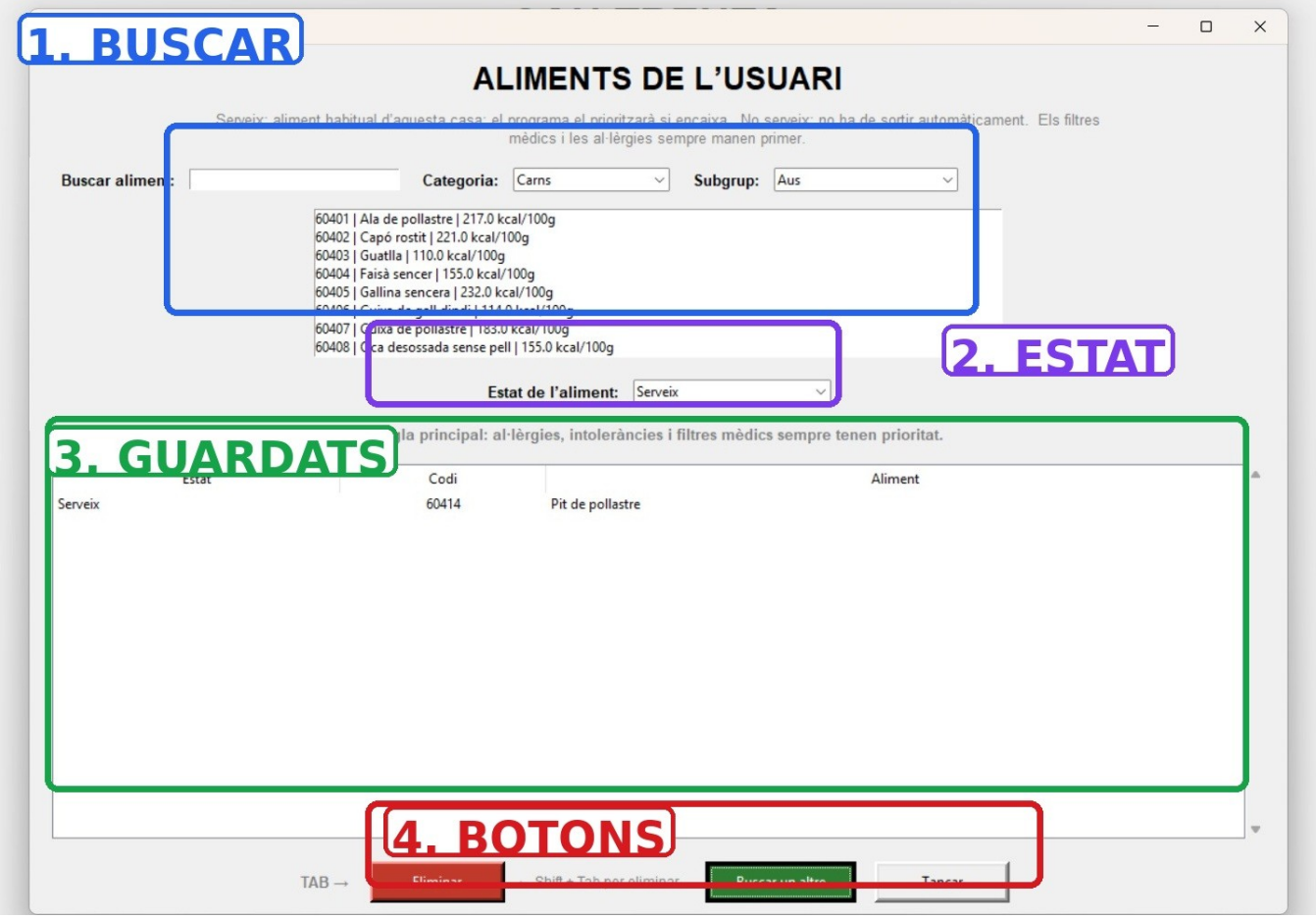
Des del menú principal, ves a la columna DADES I CONFIGURACIÓ.



1	Localitza el botó Aliments de l’usuari.
2	Fes-hi un clic.
3	Espera que s’obri la finestra nova.

8. Pantalla Aliments de l’usuari

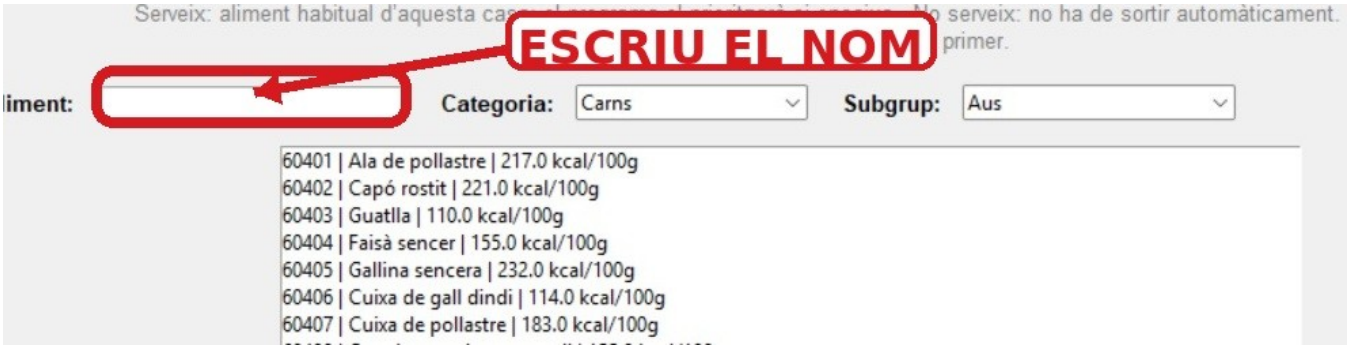
La finestra té quatre zones. Ara les veurem una per una.



1	A dalt: camps per buscar.
2	Al mig: Serveix o No serveix.
3	A sota: preferències que ja estan guardades.
4	Al final: Eliminar, Buscar un altre i Tancar.

9. Buscar pel nom

És la manera més directa quan recordes com es diu l'aliment.



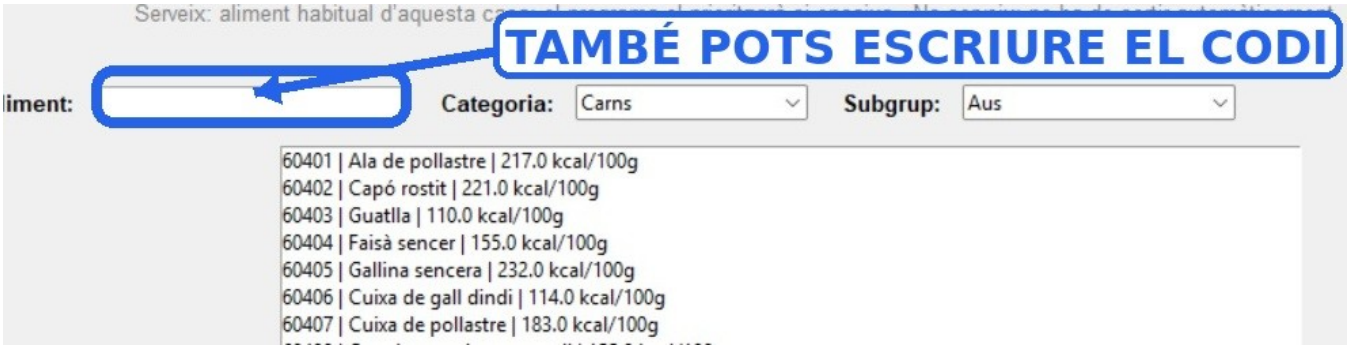
1	Fes clic dins de Buscar aliment.
2	Escriu una part del nom. No cal escriure'l sencer.
3	Mira com apareixen els resultats a sota.

EXEMPLE

Si escrius "pollastre", apareixeran els aliments que contenen aquesta paraula.

10. Buscar pel codi

També pots escriure el codi de la base d'aliments.



1	Fes clic a Buscar aliment.
2	Escriu el codi complet o una part.
3	Selecciona el resultat correcte.

QUAN ÉS ÚTIL

El codi és pràctic quan el tens apuntat en un informe, una fitxa o una consulta anterior.

11. Triar una categoria

La categoria és el grup gran: carns, peixos, fruites, làctics...



1	Obre el desplegable Categoria.
2	Tria el grup que necessites.
3	La llista quedarà limitada a aquella categoria.

NO CAL SABER EL NOM EXACTE

Quan no recordes el nom de l'aliment, començar per la categoria ajuda molt.

12. Triar un subgrup

El subgrup és una divisió més concreta dins de la categoria.



1	Primer tria la Categoria.
2	Obre el desplegable Subgrup.
3	Tria una opció, per exemple Aus.
4	La llista mostrarà només els aliments d’aquell subgrup.

EXEMPLE

Categoria Carns + Subgrup Aus permet trobar pollastre, gallina, guatlla o faisà sense recórrer tota la base.

13. Combinar les tres cerques

Pots utilitzar nom, categoria i subgrup al mateix temps.



1	Tria una Categoria.
2	Tria un Subgrup.
3	Escriu una paraula si encara hi ha massa resultats.
4	Revisa la llista abans de seleccionar.

NO ÉS OBLIGATORI OMPLIR-HO TOT

Pots usar només un camp o combinar-ne dos o tres. Com més dades poses, més curta serà la llista.

14. Seleccionar un aliment

Abans de marcar Serveix o No serveix, cal escollir una línia de la llista.



1	Mira el nom i el codi.
2	Fes un clic damunt de l’aliment correcte.
3	La línia quedarà seleccionada.

REVISA BÉ

Hi pot haver aliments amb noms semblants. Comprova que has triat exactament el que menges.

15. Passar al camp Estat

Ara hem de dir què significa aquell aliment per a l'usuari.



1	Després de seleccionar l'aliment, ves a Estat de l'aliment.
2	Obre el desplegable.
3	Hi trobaràs dues opcions: Serveix i No serveix.

AMB TECLAT

Des de la llista de resultats, prem Enter. El cursor passarà al camp Estat.

16. Triar Serveix

Marca Serveix quan és un aliment habitual o ben acceptat.



1	Obre Estat de l'aliment.
2	Tria Serveix.
3	Comprova que el nom de l'aliment seleccionat és el correcte.

QUÈ FARÀ EL PROGRAMA

Can Trenta intentarà donar prioritat a aquest aliment quan encaixi amb el menú, les quantitats i tots els filtres actius.

NO ÉS UNA OBLIGACIÓ

Serveix no vol dir que l'aliment hagi de sortir cada dia ni a tots els menús.

17. Guardar com Serveix

En aquesta pantalla, la marca es guarda prement Enter al camp Estat.



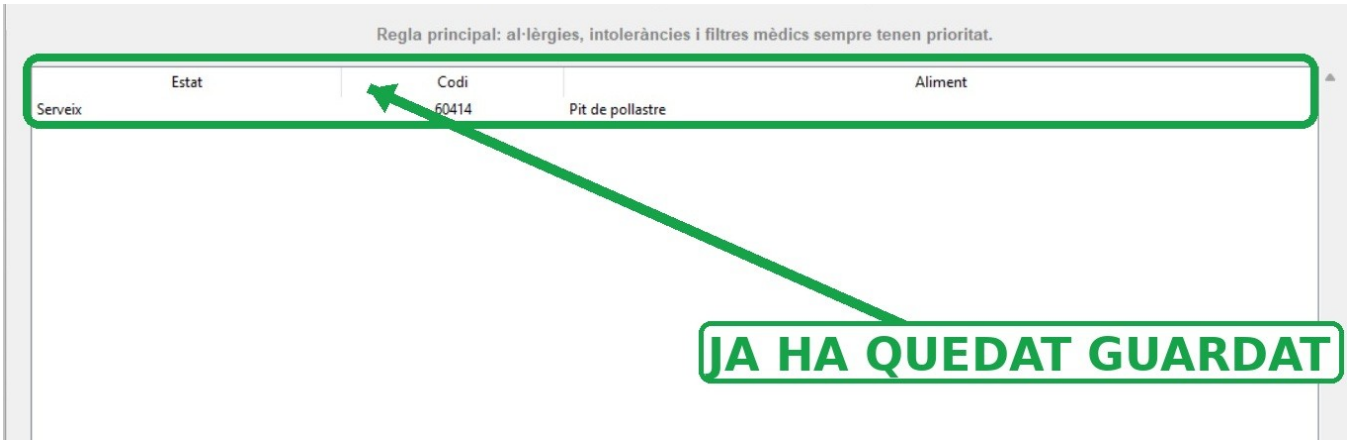
1	Deixa seleccionat Serveix.
2	Prem la tecla Enter.
3	Espera que l'aliment aparegui a la llista inferior.

IMPORTANT PER A QUI USA RATOLÍ

Després de triar Serveix al desplegable, prem Enter. No hi ha un botó separat que digui Afegir.

18. Comprovar que ha quedat guardat

La prova és veure l'aliment a la llista gran de la part inferior.



1	Busca la nova línia a la llista inferior.
2	Comprova l'Estat: Serveix.
3	Comprova el codi i el nom de l'aliment.

SI NO APAREIX

Torna a seleccionar l'aliment, revisa l'Estat i prem Enter una altra vegada.

19. Triar No serveix

S’utilitza quan no volem que l’aliment aparegui automàticament.



1	Busca i selecciona l’aliment.
2	Obre Estat de l’aliment.
3	Tria No serveix.
4	Prem Enter per guardar.

EXEMPLES

Un aliment que no agrada, que no es compra mai o que l’usuari no vol trobar als menús automàtics.

20. Quan s’ha d’utilitzar No serveix

És una preferència personal, no un diagnòstic.

1	No m’agrada aquest aliment.
2	A casa no el mengem.
3	No vull que surti automàticament.
4	Prefereixo una altra varietat de la mateixa família.

EXEMPLE DEL PA

Si l’usuari només vol una varietat de pa, marca aquella varietat com Serveix i les altres com No serveix quan calgui.

NO HO UTILITZIS PER A UNA AL·LÈRGIA

Una al·lèrgia, intolerància o restricció mèdica s’ha de marcar a la pantalla corresponent.

21. Els filtres sempre manen primer

Una preferència mai pot anul·lar una prohibició mèdica o una al·lèrgia.

1	Primer: al·lèrgies, intoleràncies i filtres mèdics.
2	Després: No serveix exclou l’aliment dels menús automàtics.
3	Després: Serveix i Rebost donen prioritat quan l’aliment és apte.
4	Finalment: la resta d’aliments compatibles.

EXEMPLE

Encara que un aliment estigui marcat com Serveix i sigui al Rebost, no ha de sortir si no passa un filtre actiu.

ALIMENT SIMPLE I RECEPTA

No s’ha de prohibir el conill perquè existeixi conill amb cargols. Es bloqueja l’al·lergen concret o el producte que realment el conté.

22. Buscar un altre aliment

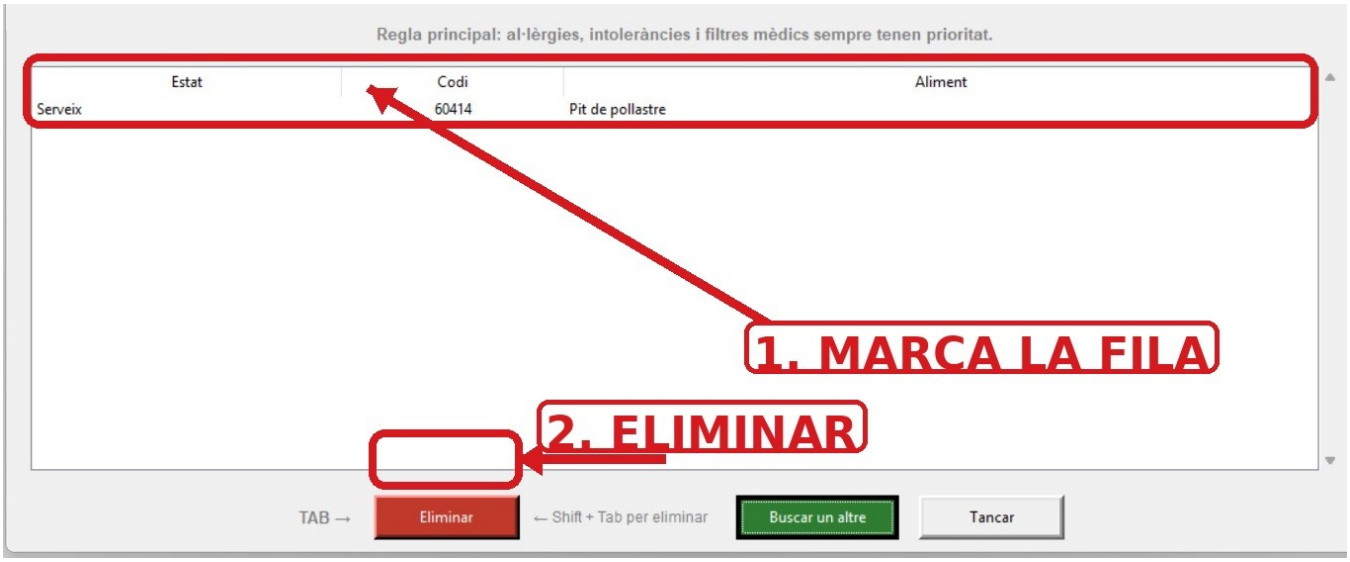
Aquest botó neteja la cerca i deixa la pantalla preparada per començar de nou.



1	Prem Buscar un altre.
2	El text de cerca quedarà buit.
3	Categoria tornarà a Totes i Subgrup a Tots.
4	Escriu o tria el següent aliment.

23. Eliminar un aliment de l’usuari

Serveix per corregir una equivocació o retirar una preferència antiga.



1	Fes clic a la fila guardada que vols eliminar.
2	Comprova el nom i l’estat.
3	Prem el botó vermell Eliminar.

NO ELIMINA L’ALIMENT DE LA BASE

Només treu la marca Serveix o No serveix d’aquest usuari.

24. Confirmar l’eliminació

El programa demana confirmació abans de treure la preferència.

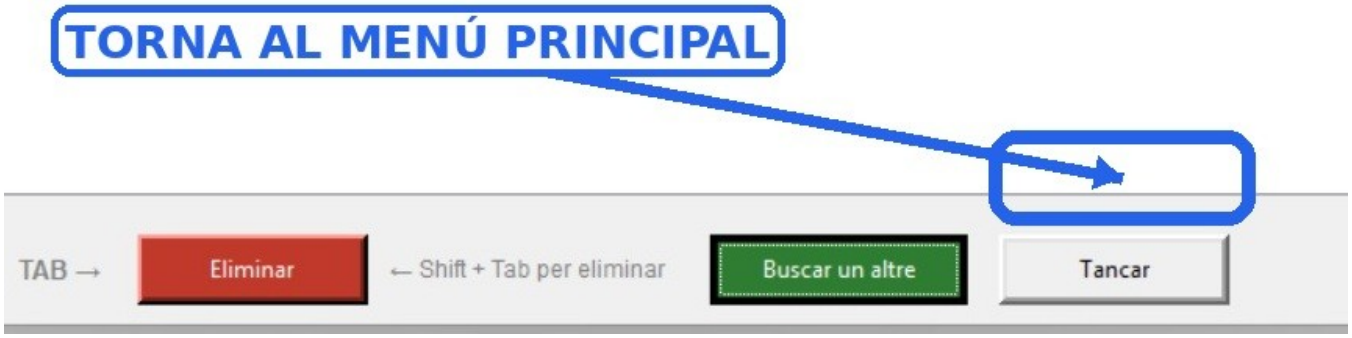
1	Llegeix el missatge de confirmació.
2	Prem Sí només quan estiguis segur.
3	Comprova que la línia ha desaparegut.
4	Si no la volies eliminar, prem No.

DESPRÉS POTS TORNAR-LA A CREAR

Si elimines una marca per error, busca de nou l’aliment i torna a guardar Serveix o No serveix.

25. Tancar Aliments de l’usuari

Quan hagis acabat, torna al menú principal.



1	Prem Tancar.
2	La finestra es tancarà.
3	Les preferències que has guardat continuaran disponibles per a aquest usuari.

ESCAPE

També pots tancar aquesta finestra amb la tecla Esc.

26. Obrir el Rebost

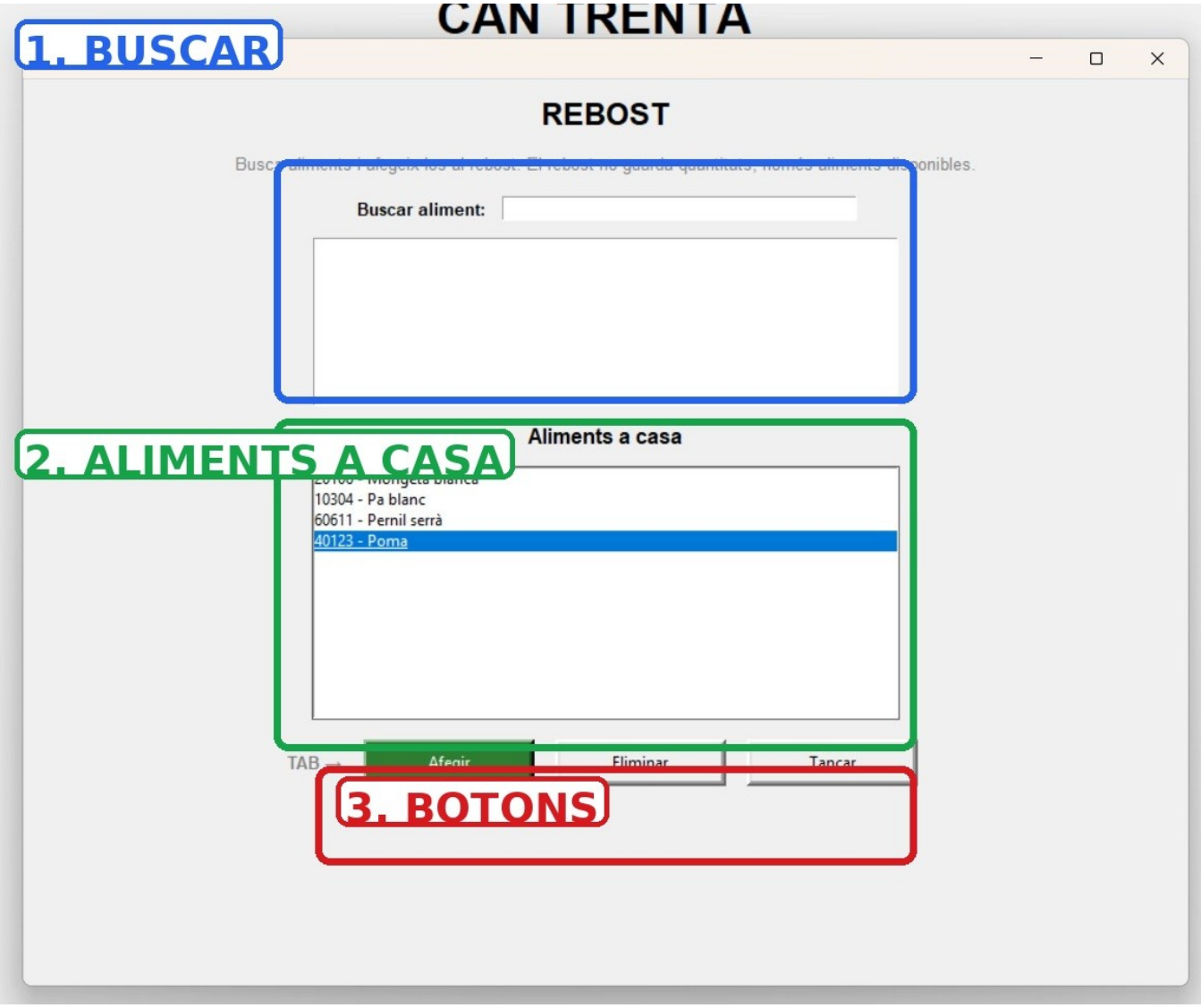
Des del menú principal, torna a la columna DADES I CONFIGURACIÓ.



1	Localitza el botó Rebost.
2	Fes-hi un clic.
3	S'obrirà la finestra dels aliments disponibles a casa.

27. Pantalla Rebost

La finestra té tres zones senzilles.



1	A dalt: buscar aliments.
2	Al mig: Aliments a casa.
3	A sota: Afegir, Eliminar i Tancar.

28. Què guarda el Rebost

El Rebost és un recordatori, no un programa de magatzem.

1	Guarda el codi i el nom de l’aliment.
2	Recorda que aquell aliment està disponible.
3	Pot ajudar a donar-li prioritat quan sigui compatible.
4	No guarda quantitats ni descompta el que menges.

EXEMPLE

Pots indicar que tens pomes a casa. No cal escriure si en tens dues, cinc o un quilo.

QUAN S’ACABA

Quan ja no en tinguis, elimina la poma de la llista Aliments a casa.

29. Buscar un aliment

Escriu el nom o el codi al camp de cerca.



1	Fes clic a Buscar aliment.
2	Escriu una part del nom o el codi.
3	Mira els resultats que apareixen a sota.

CERCA EN VIU

La llista es va actualitzant mentre escrius.

30. Seleccionar el resultat

Escull l’aliment que realment tens a casa.



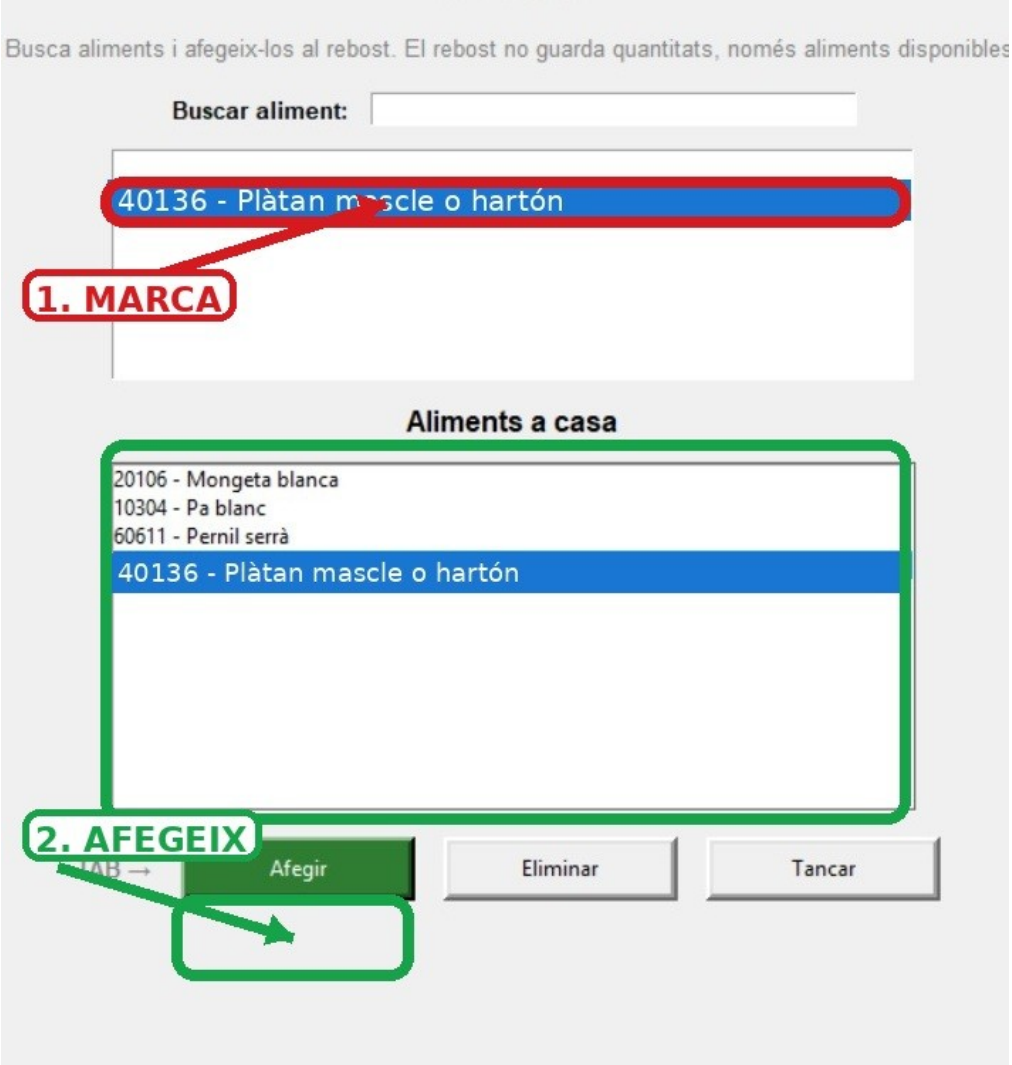
1	Mira el codi i el nom.
2	Fes clic damunt de l’aliment correcte.
3	La línia quedarà marcada.

AMB TECLAT

Escriu la cerca, prem Enter per passar a la llista i usa les fletxes per moure’t.

31. Afegir-lo al Rebost

Després de seleccionar l'aliment, prem Afegir.



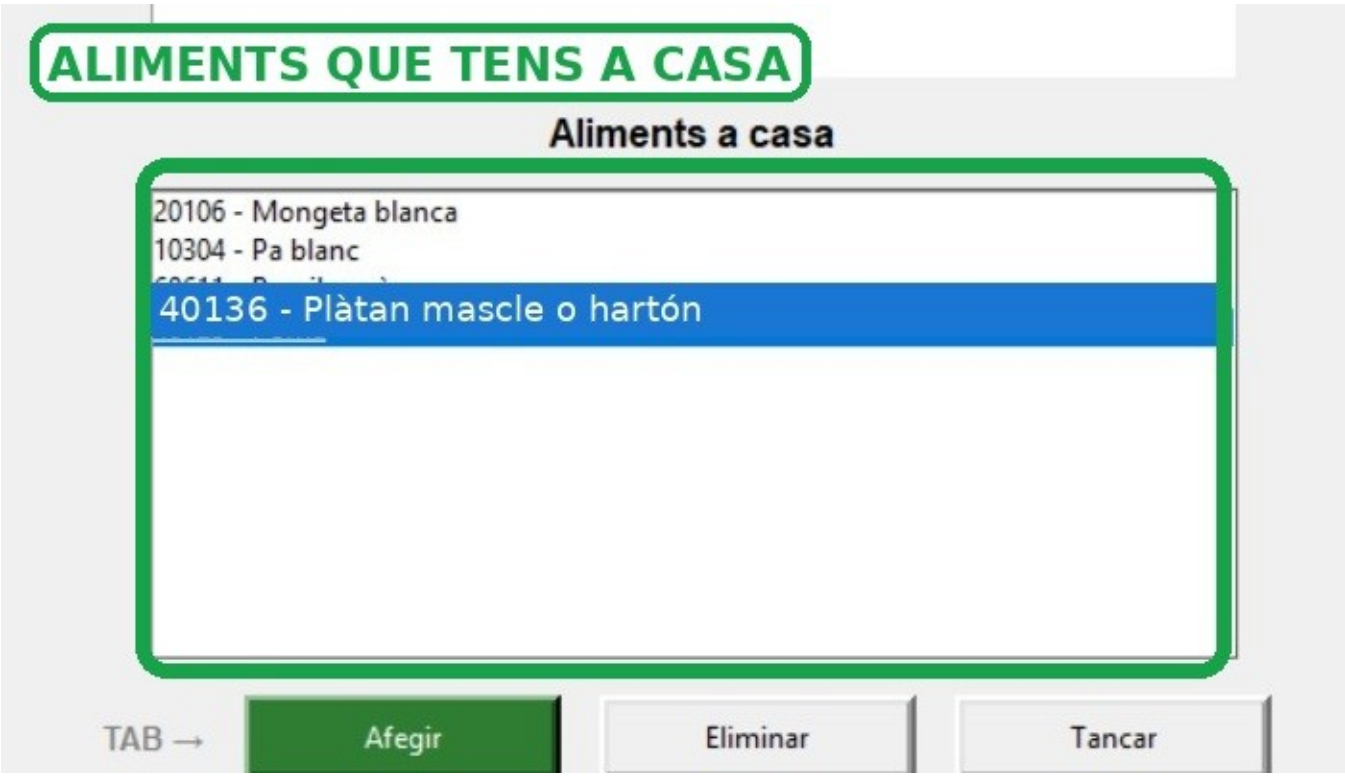
1	Marca l'aliment a la llista superior.
2	Prem el botó verd Afegir.
3	Mira si apareix a Aliments a casa.

FILTRE ACTIU

Si l'aliment no passa els filtres actius, el programa no l'afegirà i mostrarà un avís.

32. Comprovar Aliments a casa

Tot el que queda guardat al Rebost apareix en aquesta llista.



1	Busca l’aliment que acabes d’afegir.
2	Comprova el codi i el nom.
3	Recorda: la llista no mostra quantitats.

33. Afegir més aliments

Per començar és més segur fer-ho d’un en un.

1	Torna al camp Buscar aliment.
2	Escriu el següent aliment.
3	Selecciona’l.
4	Prem Afegir.
5	Comprova’l a Aliments a casa.

POTS SELECCIONAR-NE DIVERSOS

La llista permet marcar més d’un aliment, però fer-ho d’un en un redueix equivocacions quan encara estàs aprenent.

34. Eliminar un aliment del Rebost

Fes-ho quan l'aliment ja no estigui disponible a casa.



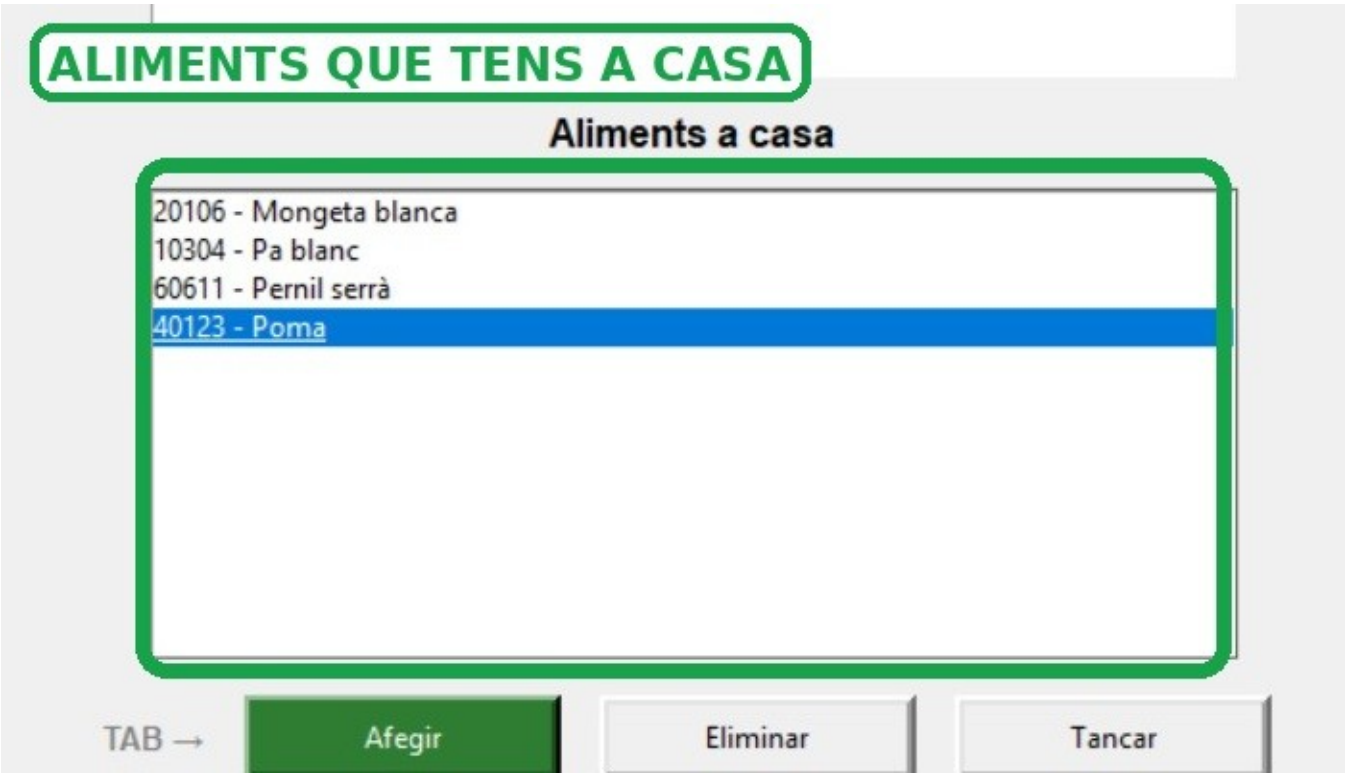
1	Fes clic a l'aliment dins de Aliments a casa.
2	Prem Eliminar.
3	Comprova que ha desaparegut de la llista.

NO ELIMINA L'ALIMENT DE CAN TRENTA

Només el treu del Rebost de l'usuari actual.

35. Compte amb el doble clic

A la llista Aliments a casa, un doble clic elimina l’aliment del Rebost.



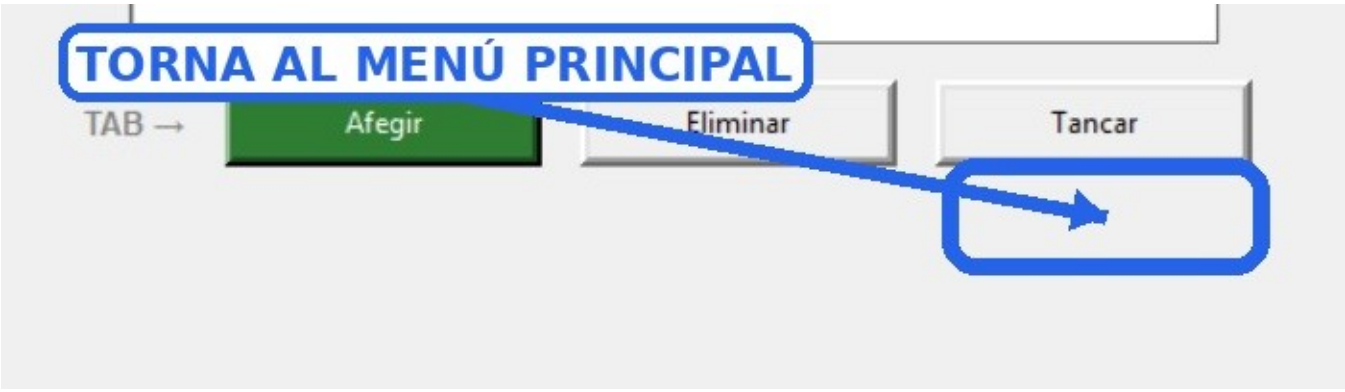
PER EVITAR ENSURTS

Fes un sol clic per seleccionar. Després utilitza el botó Eliminar. Així veuràs clarament què estàs fent.

Si desapareix un aliment per error, no s’ha espatllat res: busca’l de nou i torna a prémer Afegir.

36. Tancar el Rebost

Quan hagis acabat, torna al menú principal.



1	Prem Tancar.
2	La finestra es tancarà.
3	Els aliments que hi quedaven continuaran guardats.

ESCAPE

També pots tancar la finestra amb la tecla Esc.

37. Fer-ho amb teclat: Aliments de l’usuari

Aquest és el recorregut més directe sense utilitzar el ratolí.

1	Escriu el nom o el codi.
2	Prem Enter per passar a la llista de resultats.
3	Mou-te amb les fletxes.
4	Prem Enter per passar a Estat de l’aliment.
5	Tria Serveix o No serveix amb les fletxes.
6	Prem Enter per guardar.
7	Prem Tab fins a Buscar un altre o Tancar.

ELIMINAR AMB TECLAT

A la llista de preferències, selecciona la fila i prem Supr o Retroceso. El programa demanarà confirmació.

38. Fer-ho amb teclat: Rebost

També es pot preparar el Rebost sense ratolí.

1	Escriu el nom o el codi.
2	Prem Enter per passar als resultats.
3	Mou-te amb les fletxes.
4	Prem Enter per afegir l’aliment.
5	Per eliminar, selecciona’l a Aliments a casa i prem Supr o Retroceso.
6	Prem Esc per tancar la finestra.

TAB

La tecla Tab passa pels botons Afegir, Eliminar i Tancar.

39. Diferència entre les dues eines

La mateixa alimentació pot aparèixer a les dues pantalles, però amb significats diferents.

Eina	Per a què serveix	Què NO fa
Aliments de l’usuari - Serveix	Explica que és habitual o preferit.	No diu si avui el tens a casa.
Aliments de l’usuari - No serveix	Impedeix que surti automàticament.	No és un filtre mèdic.
Rebost	Explica que està disponible a casa.	No diu que agradi ni guarda quantitats.

EXEMPLE COMPLET

Arròs: Serveix perquè és habitual. Rebost perquè en tens a casa. Si algun dia s’acaba, el treus del Rebost però pot continuar marcat com Serveix.

40. Ordre recomanat de preparació

Aquesta seqüència evita embolics.

1	Revisa al·lèrgies, intoleràncies i filtres mèdics.
2	Marca com No serveix els aliments que no vols automàticament.
3	Marca com Serveix els aliments habituals importants.
4	Afegeix al Rebost el que tens disponible ara.
5	Revisa les llistes i elimina marques antigues.
6	Després ja pots començar a crear menús.

NO CAL MARCAR ELS 914 ALIMENTS

Comença pels aliments que compres i menges sovint. La resta es pot completar amb el temps.

41. Solucions ràpides

Quan alguna cosa no surt com esperaves, prova això.

1	No trobo l’aliment: prova una part més curta del nom o utilitza Categoria i Subgrup.
2	No s’ha guardat Serveix/No serveix: torna al camp Estat i prem Enter.
3	He triat l’estat equivocat: elimina la fila i torna-la a crear.
4	El Rebost no deixa afegir-lo: revisa els filtres actius.
5	Un aliment ha desaparegut del Rebost: busca’l de nou i prem Afegir.
6	No sé si és preferència o al·lèrgia: no ho decideixis a la babalà; revisa la pantalla correcta i el criteri professional.

UNA COSA CADA VEGADA

Quan hi ha un problema, torna a la pàgina exacta de l’índex i repeteix només aquell pas.

42. Resum del fascicle

Ja has preparat les preferències i els aliments disponibles de l’usuari.

1	Serveix dona prioritat quan l’aliment encaixa.
2	No serveix evita que l’aliment surti automàticament.
3	Rebost recorda què hi ha disponible a casa.
4	El Rebost no controla quantitats.
5	Els filtres mèdics i les al·lèrgies sempre tenen prioritat.
6	Pots tornar a aquestes pantalles sempre que canviïn els gustos o la compra.

SEGÜENT FASCICLE

Fascicle 4 - Menú manual: crear els àpats, buscar aliments, calcular grams i kcal, corregir el menú i enviar-lo a confirmació.

Guarda aquest fascicle amb el programa. L’índex et permet trobar ràpidament qualsevol operació sense haver de recordar-la.