MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 4

Crear un menú manual



Afegir, calcular, corregir i revisar els aliments un per un, sense saltar-se cap pas.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

1. Com utilitzar aquest fascicle

No cal memoritzar res: busca el que vols fer i segueix una pàgina cada vegada.

1	Mira la captura i localitza el requadre o la fletxa.
2	Fes només l’acció indicada en aquella pàgina.
3	Comprova què ha passat abans de continuar.
4	Si tens un problema, consulta l’índex per problemes de la pàgina 5.

ANEM A POC A POC

En el menú manual, tu tries cada aliment. Per això convé revisar el nom, l’àpat, el tipus de pes i els grams abans de guardar.

Índex del fascicle · primera part

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex per problemes	5
Què és el menú manual	6
Obrir el menú manual	7
Conèixer la pantalla	8
La taula dels aliments	9
Semàfor i kcal totals	10
Botons d’ajuda i d’acció	11
Obrir Afegir aliment	12
Filtres i bloqueig d’al·lèrgies	13
Buscar pel nom	14
Filtrar per categoria	15
Filtrar per subgrup	16
Seleccionar un resultat	17
Triar l’àpat	18
Triar pes brut o net	19
Escriure els grams	20
Obrir la calculadora	21
Modes de la calculadora	22
Llegir el resultat	23
Aplicar la quantitat	24

Índex del fascicle · segona part

Apartat	Pàgina
Guardar l’aliment	25
Comprovar la fila afegida	26
Afegir més aliments	27
Seleccionar una fila	28
Obrir Editar aliment	29
Canviar àpat, pes o grams	30
Guardar els canvis	31
Eliminar una fila	32
Afegir oli	33
Triar àpat, tipus i grams d’oli	34
Veure el Rebost	35
Consulta ràpida	36
Vitamines i minerals	37
Obrir Completar kcal	38
Buscar un complement	39
Triar on afegir-lo	40
Afegir el complement	41
Entendre el semàfor	42
Enviar a confirmació	43
Revisar la confirmació	44
Tancar sense confondre’s	45
Teclat, errors i comprovació final	46

Índex segons el que et passa

Busca la frase que s’assembla més al teu dubte.

Què vull fer?	Pàgina
Vull començar un menú manual	7
No trobo un aliment	14
Vull veure només formatges, peixos o fruites	15
No sé què vol dir pes brut o net	19
Vull saber quants grams corresponen a unes kcal	21
M’he equivocat d’àpat o de grams	28
Vull treure un aliment	32
Vull afegir oli	33
Vull recordar què tinc al rebost	35
Em falten kcal per arribar a l’objectiu	38
No entenc el semàfor	42
Vull revisar el menú abans de registrar-lo	43
Tinc por de tancar i perdre el menú	45
No em funciona una tecla o un botó	46

2. Què és el menú manual

Tu decideixes quins aliments entren al menú i en quina quantitat.

El menú manual continua sent el camí més lliure de Can Trenta. Tu tries els aliments i els grams; el programa calcula les kcal i conserva com a fixes els aliments que has afegit.

MOLT IMPORTANT

“Fix” vol dir que l’aliment no serà substituït automàticament. No vol dir que els filtres quedin anul·lats. Els aliments que no passen els filtres actius no apareixen a la cerca normal, i una al·lèrgia o intolerància estricta queda bloquejada.

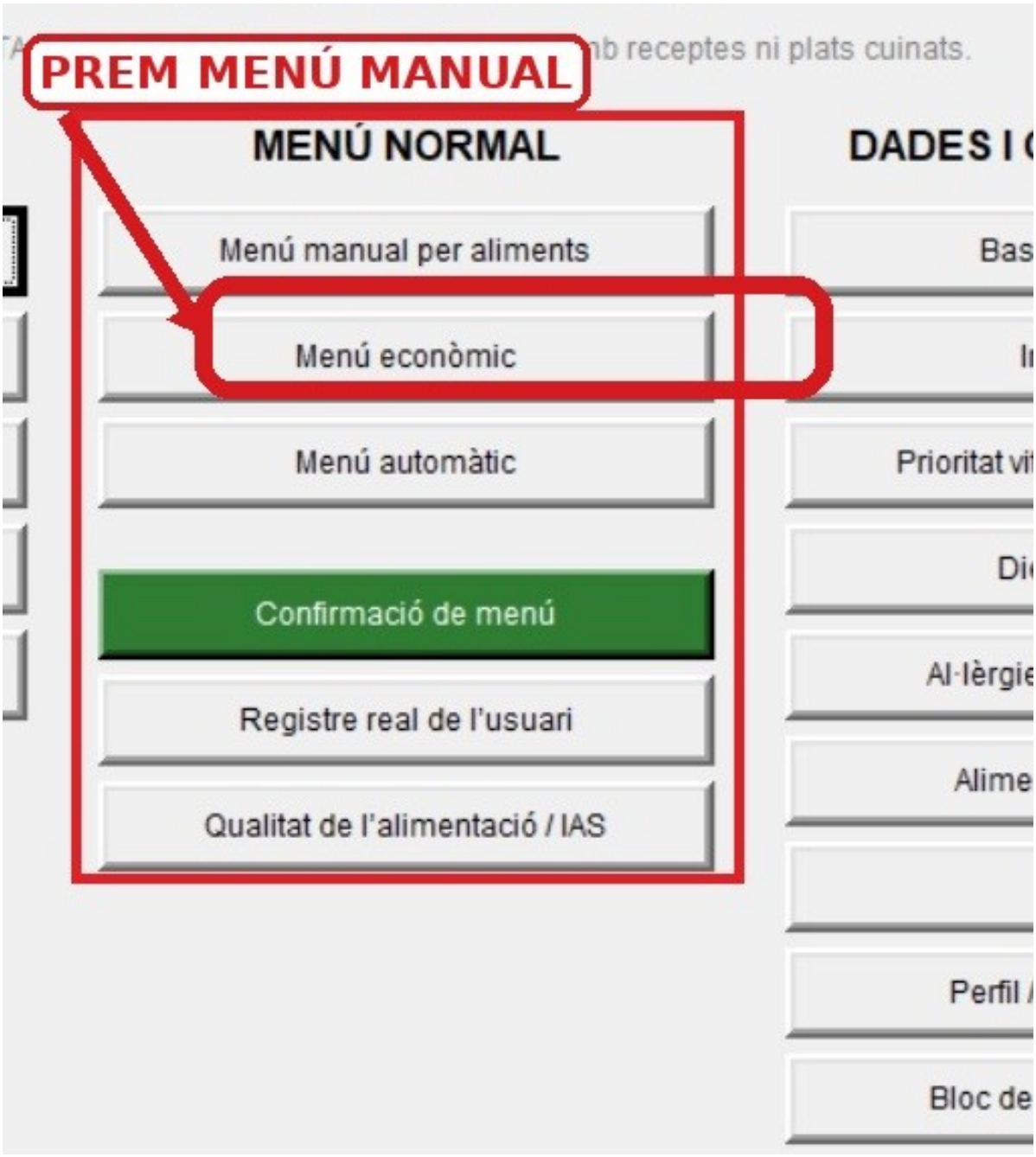
SEGONA BARRERA DE SEGURETAT

Quan envies el menú a Confirmació, Can Trenta torna a revisar tots els aliments amb els filtres que estiguin actius en aquell moment.

DIETES I AVISOS

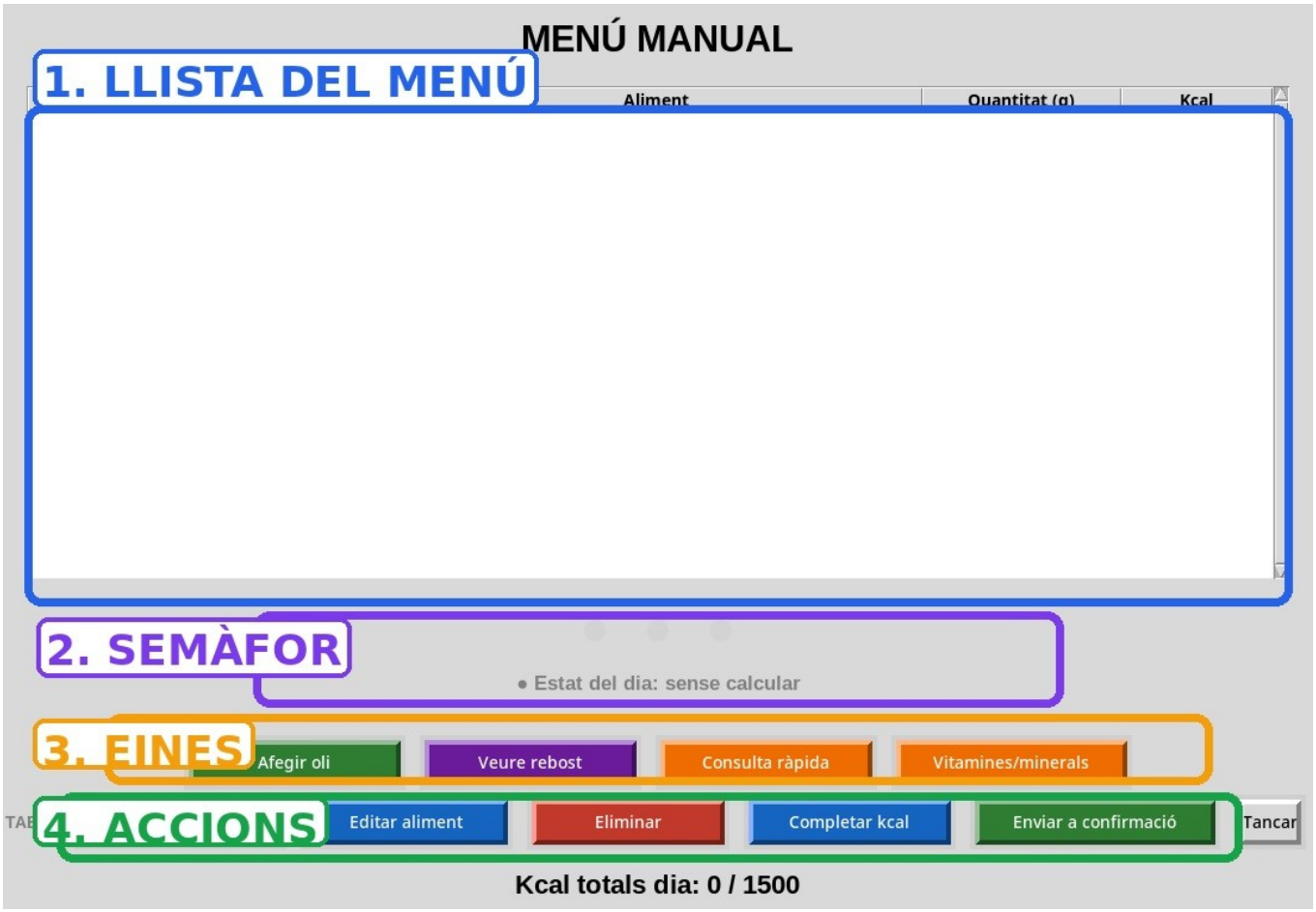
Les al·lèrgies estrictes bloquegen. En altres dietes o preferències, revisa qualsevol avís abans de continuar i segueix sempre el criteri professional quan hi hagi una situació mèdica.

3. Obrir el menú manual



1	Entra amb l'usuari correcte.
2	A la columna MENÚ NORMAL, localitza Menú manual per aliments.
3	Prem el botó una vegada.
4	S'obrirà la finestra MENÚ MANUAL.

4. Conèixer la pantalla del menú manual

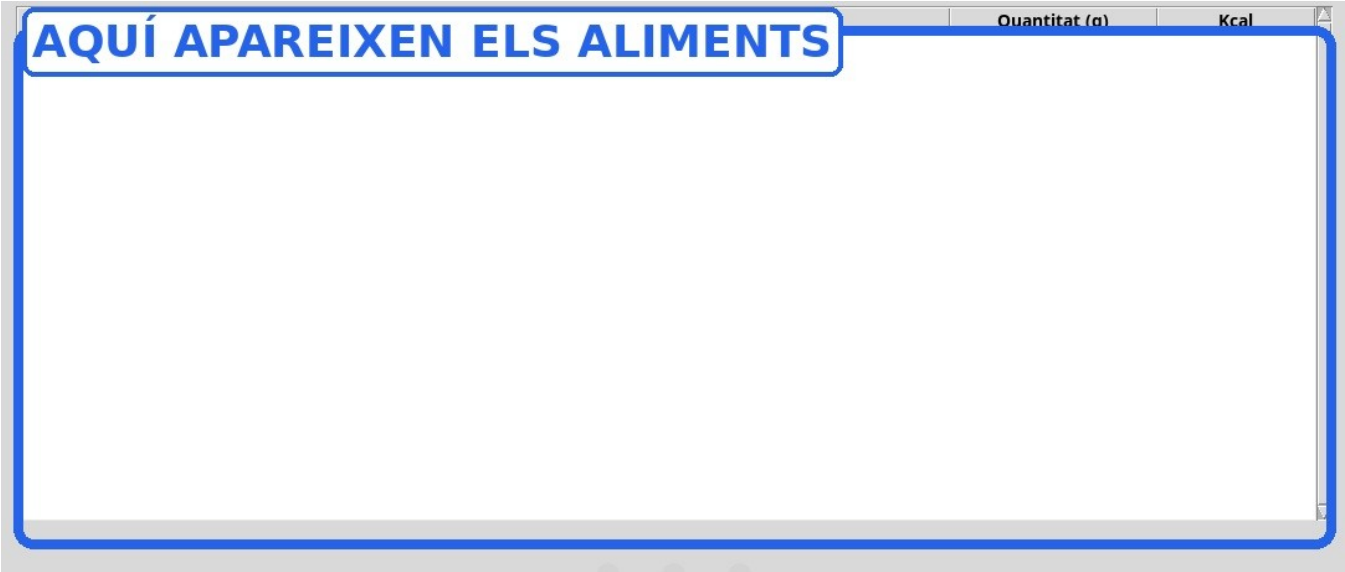


La pantalla està dividida en quatre zones: la llista, el semàfor, les eines d'ajuda i els botons que modifiquen el menú.

NO T'ESPANTIS

Al principi la taula està buida. Això és normal: encara no has afegit cap aliment.

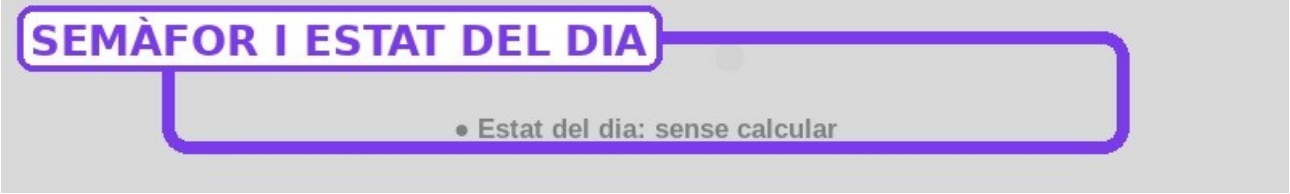
5. La taula dels aliments



Cada fila correspon a un aliment. Les columnes indiquen l'àpat, el codi, el nom, la quantitat i les kcal.

1	Àpat: Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar o Sopar.
2	Codi: número de l'aliment a la base.
3	Aliment: nom de l'aliment.
4	Quantitat: grams que has indicat.
5	Kcal: energia calculada per aquella quantitat.

6. Semàfor i kcal totals



El semàfor canvia quan afegeixes, edites o elimines aliments. A sota veuràs el total del dia comparat amb l’objectiu de l’usuari.

NO BUSQUIS L’OBJECTIU EXACTE A LA PRIMERA

Primer construeix els àpats amb sentit. Després utilitza Completar kcal per acostar-te a l’objectiu.

7. Botons d’ajuda i botons d’acció



La fila superior ofereix ajudes: oli, rebost, consulta ràpida i vitamines/minerals.



La fila inferior afegeix, edita, elimina, completa kcal, envia a confirmació o tanca la finestra.

8. Obrir Afegir aliment



1	Prem Afegir aliment.
2	S’obrirà una nova finestra.
3	No cal tancar el menú manual: queda al darrere.

9. Com actuen els filtres en el menú manual



L'avís antic de la pantalla utilitzava una frase massa general. En la versió actual, "manual" significa que tu tries i que l'aliment queda fix; no significa que es pugui saltar els filtres.

1	La cerca mostra només aliments compatibles amb els filtres actius.
2	Una al·lèrgia o intolerància estricta impedeix afegir l'aliment.
3	Els olis també es comproven amb el seu codi real de la base.
4	Confirmació torna a validar el menú abans de permetre el registre.

ALIMENT SIMPLE I PREPARACIÓ REAL

Que existeixi una recepta de conill amb cargols no converteix el conill en cargol. Es valora l'aliment concret i allò que realment conté el producte.

SI NO TROBES UN ALIMENT

Esborra la cerca i revisa Categoria i Subgrup. Si encara no apareix, comprova els filtres de l'usuari: pot haver quedat exclòs per incompatibilitat.

10. Buscar un aliment pel nom



1	Fes clic dins Buscar aliment.
2	Escriu una part del nom, per exemple poma.
3	La llista s’actualitza mentre escrius.
4	No cal escriure accents perfectament per començar la cerca.

11. Filtrar per categoria

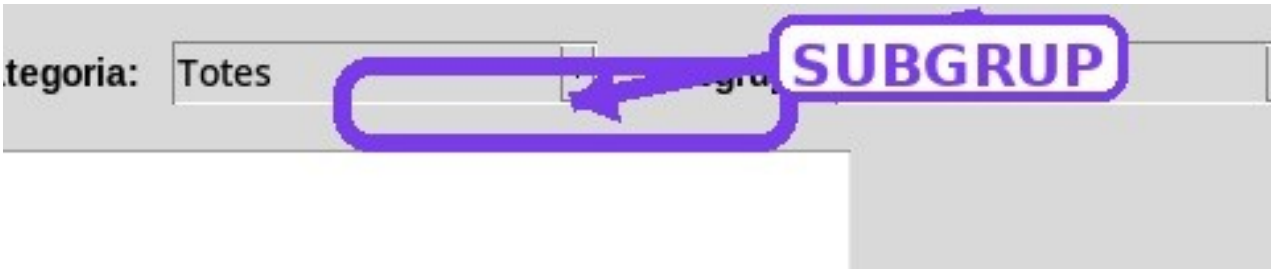


La categoria permet veure una família gran d’aliments: fruites, peixos, làctics, cereals, carns, etc.

QUAN ÉS ÚTIL

Quan no recordes el nom exacte, tria primer una categoria i mira les opcions disponibles.

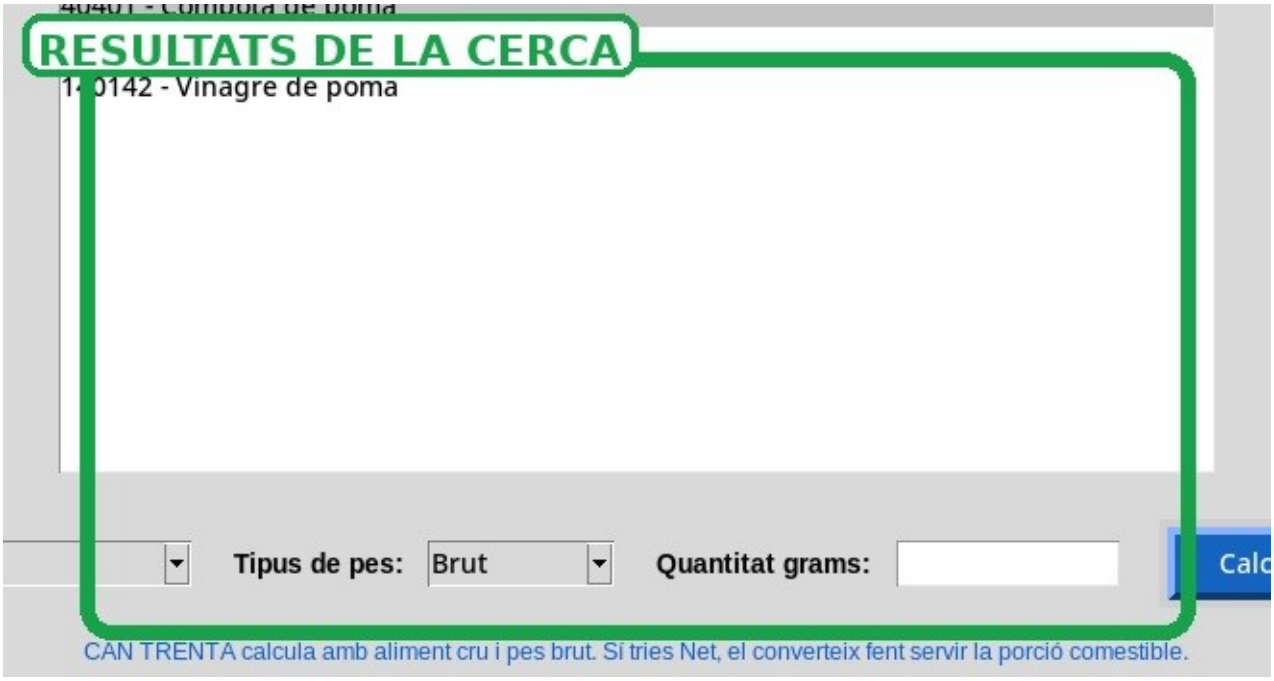
12. Filtrar per subgrup



El subgrup afina la categoria. Per exemple, dins Làctics pots buscar només Formatges o Iogurts.

1	Tria primer la categoria.
2	Després obre Subgrup.
3	Escull el grup més concret.
4	Pots combinar nom, categoria i subgrup.

13. Seleccionar un resultat



Quan vegis l'aliment correcte, fes-hi un clic. La línia quedarà seleccionada.

NO N'HI HA PROU AMB VEURE'L

L'aliment ha de quedar seleccionat abans de poder guardar-lo o obrir la calculadora.

14. Triar l’àpat



Obre el desplegable Àpat i tria on vols posar l’aliment.

1	Esmorzar
2	Mig matí
3	Dinar
4	Berenar
5	Sopar

REVISA-HO

Si poses l’aliment a l’àpat equivocat, després el podràs corregir amb Editar aliment.

15. Triar pes brut o pes net



Pes brut és el pes abans de treure pell, os, closca o altres parts no comestibles. Pes net és només la part que es menja.

COM CALCULA CAN TRENTA

La base treballa amb kcal per 100 g de part comestible. Si introdueixes pes net, el programa calcula el pes brut equivalent fent servir la porció comestible.

16. Escriure els grams

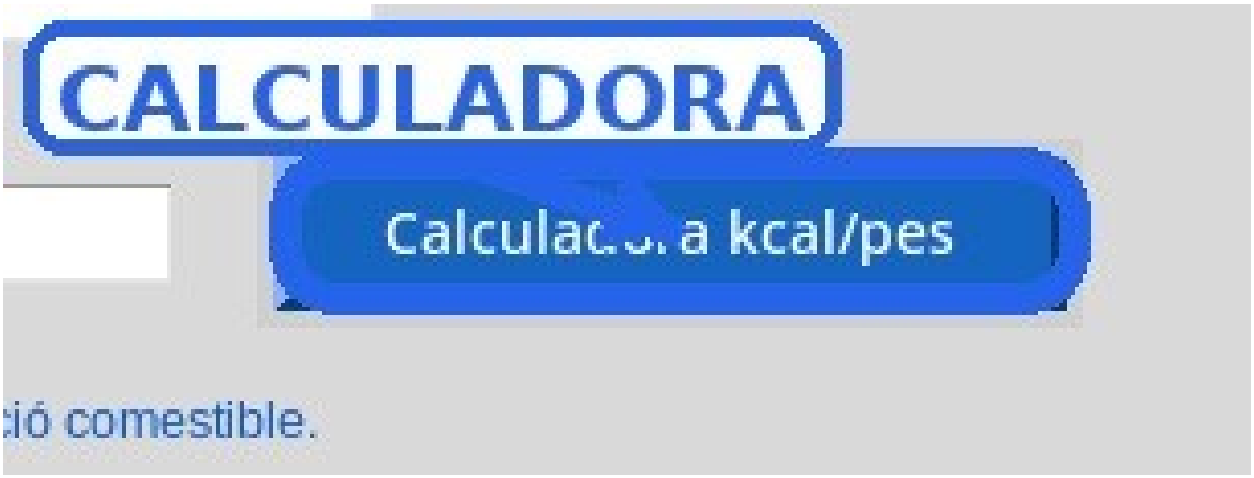


1	Fes clic al camp Quantitat grams.
2	Escriu només el número, per exemple 150.
3	Pots utilitzar coma o punt per als decimals.
4	No escriguis la lletra g dins del camp.

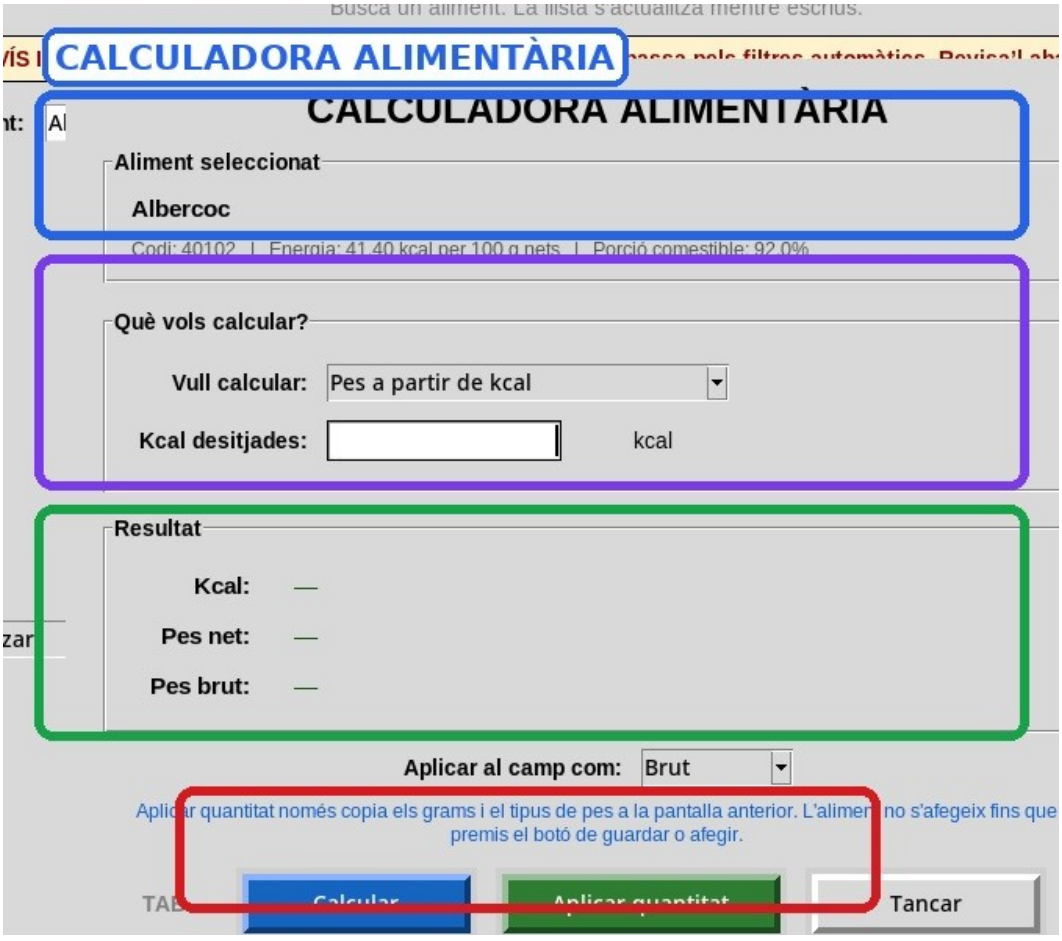
SI NO SAPS ELS GRAMS

Utilitza la Calculadora kcal/pes de la pàgina següent.

17. Obrir la calculadora alimentària

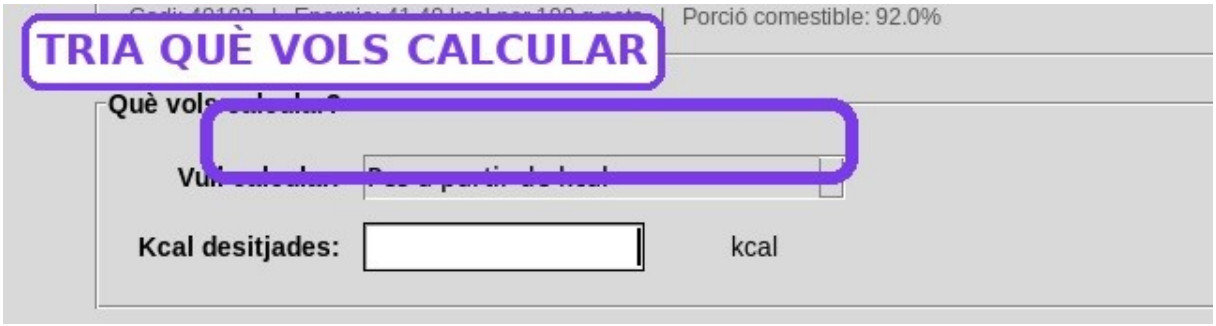


Primer selecciona un aliment. Després prem Calculadora kcal/pes.



La calculadora no afegeix l'aliment. Només ajuda a convertir entre kcal, pes net i pes brut.

18. Triar què vols calcular



1	Pes a partir de kcal: indiques les kcal i calcula els grams.
2	Kcal a partir de pes net: indiques grams comestibles.
3	Kcal a partir de pes brut: indiques grams abans de netejar l’aliment.

TRIA EL CAS REAL

No utilitzis pes net si has pesat l’aliment amb pell, os o closca.

19. Llegir el resultat de la calculadora



El resultat mostra les tres dades juntes: kcal, pes net i pes brut. Així pots comprovar que la conversió té sentit.

EXEMPLE

Si demanes unes kcal concretes, el programa calcula quants grams nets i bruts corresponen a aquell aliment.

20. Aplicar la quantitat calculada



1	Tria si vols copiar el resultat com a Brut o com a Net.
2	Prem Aplicar quantitat.
3	La calculadora es tanca.
4	Els grams tornen a la pantalla Afegir aliment.

ENCARA NO ESTÀ GUARDAT

Aplicar quantitat només copia els grams. Després encara has de prémer Guardar aliment.

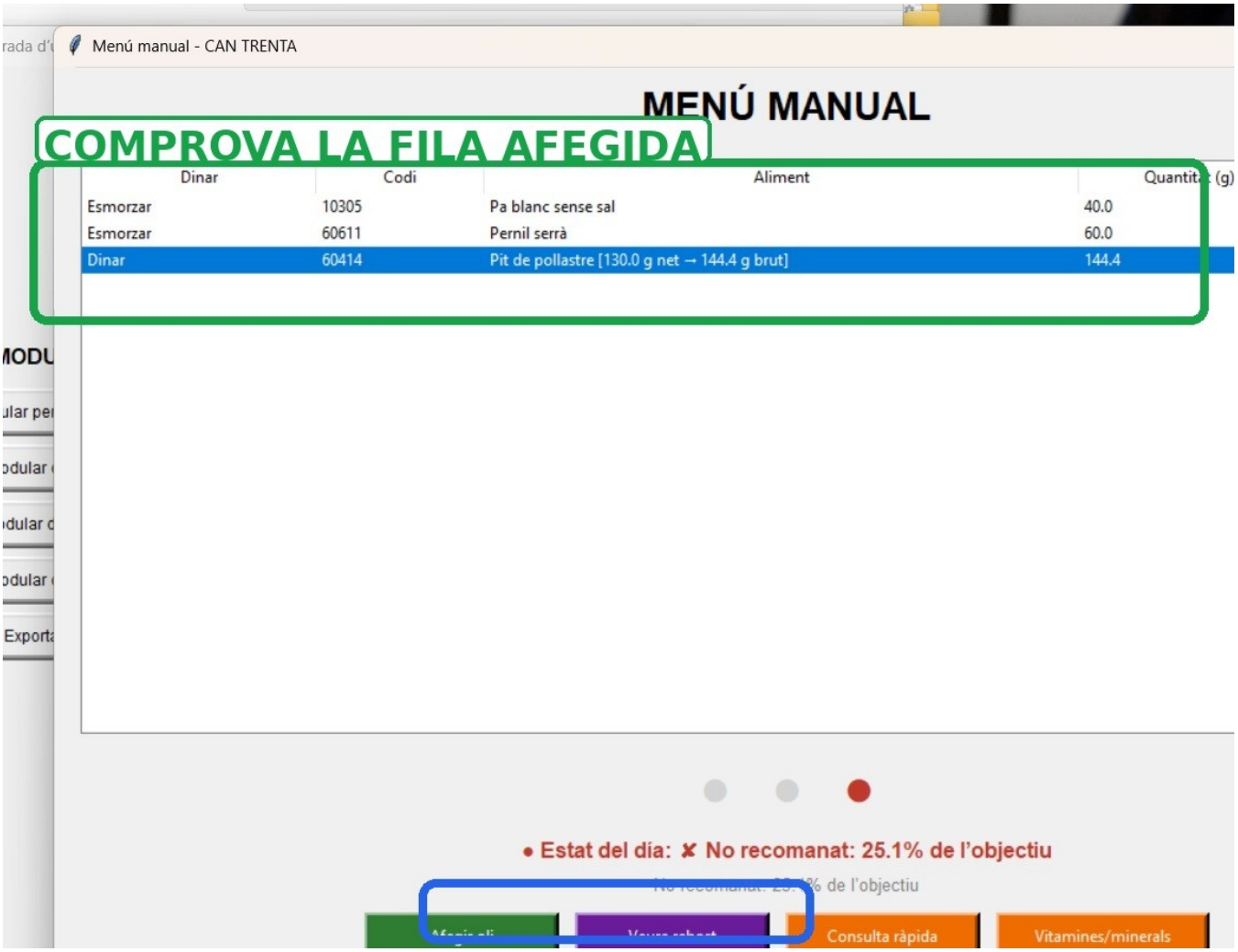
21. Guardar l’aliment



1	Comprova el nom seleccionat.
2	Comprova l’àpat.
3	Comprova Brut o Net i els grams.
4	Prem Guardar aliment.

La finestra es tancarà i tornaràs al menú manual.

22. Comprovar la fila afegida



Mira que la fila aparegui a l'àpat correcte i que la quantitat sigui la que volies. El total del dia s'actualitza.

SI VEUS UNA ERRADA

No cal començar de nou. Selecciona la fila i utilitza Editar aliment.

23. Afegir més aliments

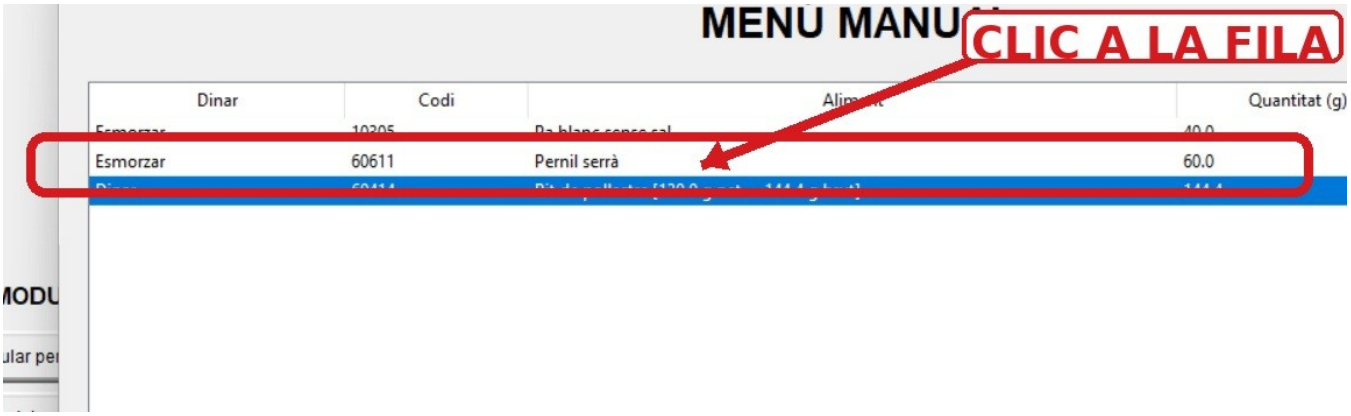


Repeteix el mateix procés per cada aliment: buscar, seleccionar, triar àpat, indicar pes i guardar.

TREBALLA ÀPAT PER ÀPAT

Acaba primer l'esmorzar, després el mig matí, el dinar, el berenar i el sopar. És més fàcil revisar-ho.

24. Seleccionar una fila del menú



Fes un clic damunt de l’aliment que vols canviar o eliminar. La línia quedarà marcada.

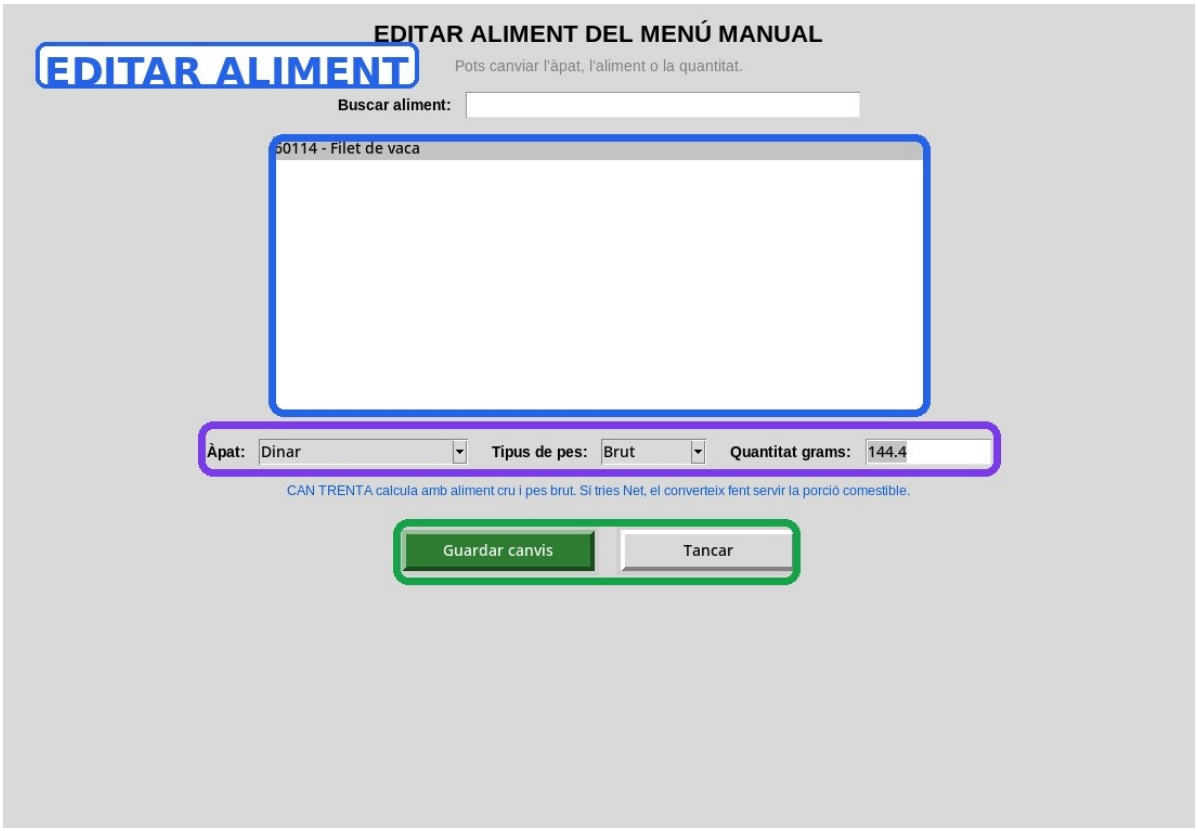
AQUEST PAS ÉS OBLIGATORI

Els botons Editar i Eliminar necessiten saber quina fila has triat.

25. Obrir Editar aliment



1	Selecciona la fila.
2	Prem Editar aliment.
3	S'obrirà la finestra amb les dades actuals.



26. Canviar l’àpat, el tipus de pes o els grams



Pots canviar l’àpat, passar de Brut a Net o corregir els grams. El nom de l’aliment continua sent el mateix.

PER CANVIAR D’ALIMENT

Elimina la fila equivocada i afegeix l’aliment correcte. Editar no substitueix un aliment per un altre.

27. Guardar els canvis



1	Revisa els camps modificats.
2	Prem Guardar canvis.
3	La finestra es tanca.
4	Comprova la fila i el total actualitzat.

28. Eliminar un aliment del menú

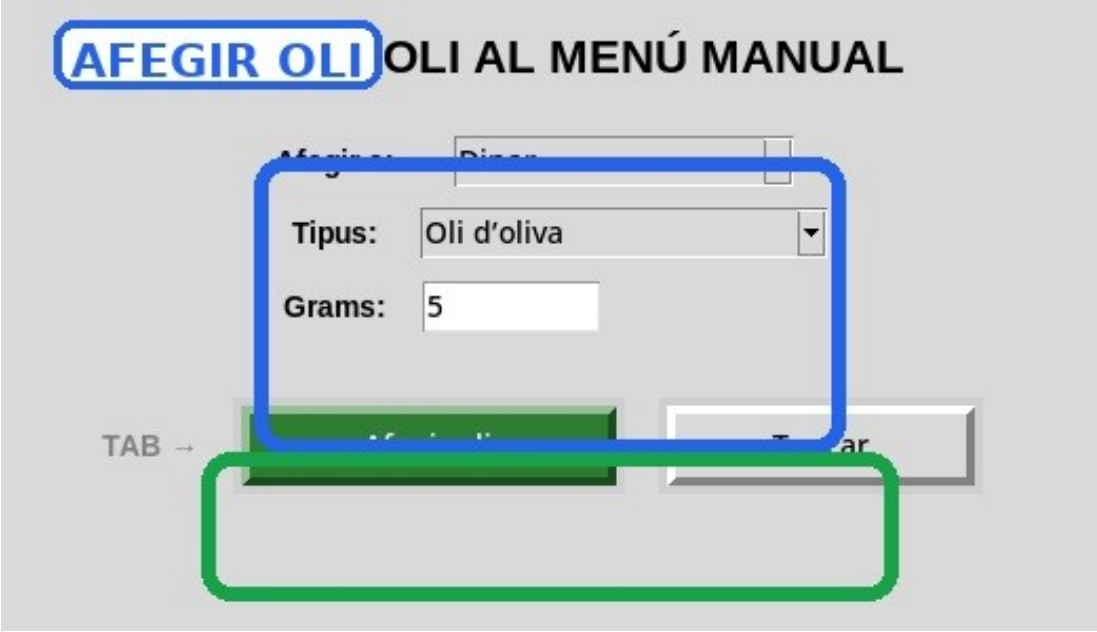


1	Selecciona la fila que vols treure.
2	Prem Eliminar.
3	L’aliment desapareixerà de la taula.
4	Les kcal totals es recalcularan.

MIRA BÉ LA FILA

Abans de prémer Eliminar, comprova que no tens marcada una altra línia.

29. Obrir Afegir oli



L'oli té un botó propi perquè afegeix moltes kcal amb pocs grams i convé controlar-lo de manera separada.

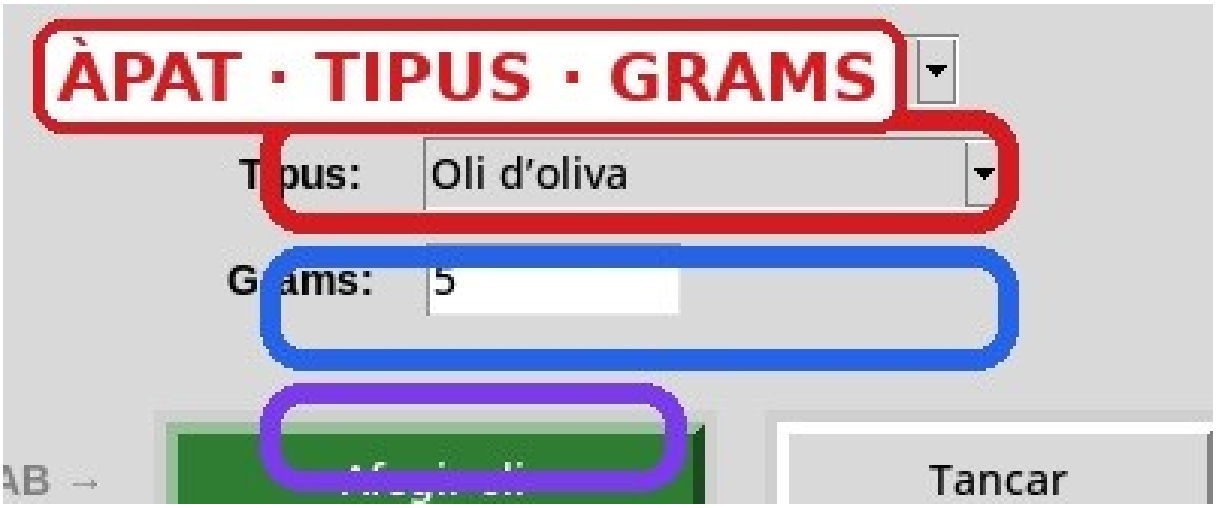
NO ÉS UN PREMI NI UN CÀSTIG

Afegeix només l'oli que realment utilitzaràs per cuinar o amanir.

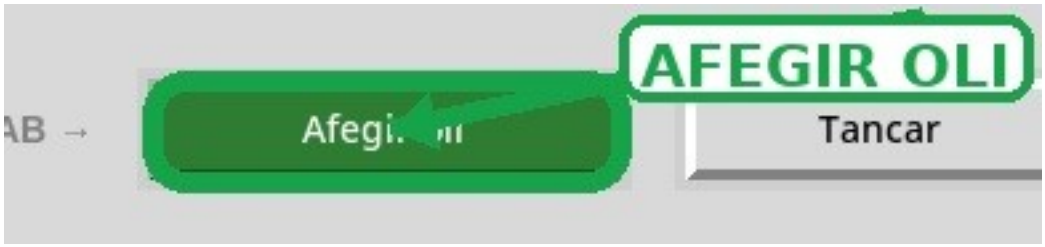
CONTROL DE SEGURETAT DE L'OLI

Cada tipus d'oli correspon ara a un aliment real de la base de dades. Ja no hi ha una opció genèrica "un altre oli": l'oli seleccionat passa pels filtres abans d'entrar al menú.

30. Triar l’àpat, el tipus i els grams d’oli



1	Tria l’àpat on utilitzaràs l’oli.
2	Tria el tipus d’oli.
3	Escriu els grams.
4	Prem Afegir oli.





AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA ESTRICTA

Si l’oli no és compatible, Can Trenta no l’afegeix i indica quin filtre l’ha bloquejat.

31. Veure el Rebost mentre prepares el menú



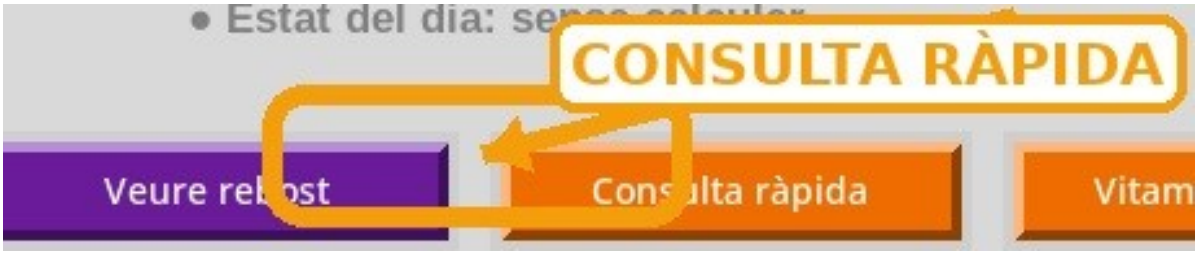
Prem Veure rebost per recordar quins aliments has marcat com a disponibles a casa.



RECORDA

El Rebost no guarda quantitats i no descompta res. És només un recordatori.

32. Obrir la Consulta ràpida



Consulta ràpida serveix per mirar aliments, categories, subgrups i dades nutricionals sense modificar el menú.

PER AFEGIR-LO AL MENÚ

Torna a Afegir aliment. Consultar un aliment no l’incorpora automàticament.

33. Consultar vitamines i minerals

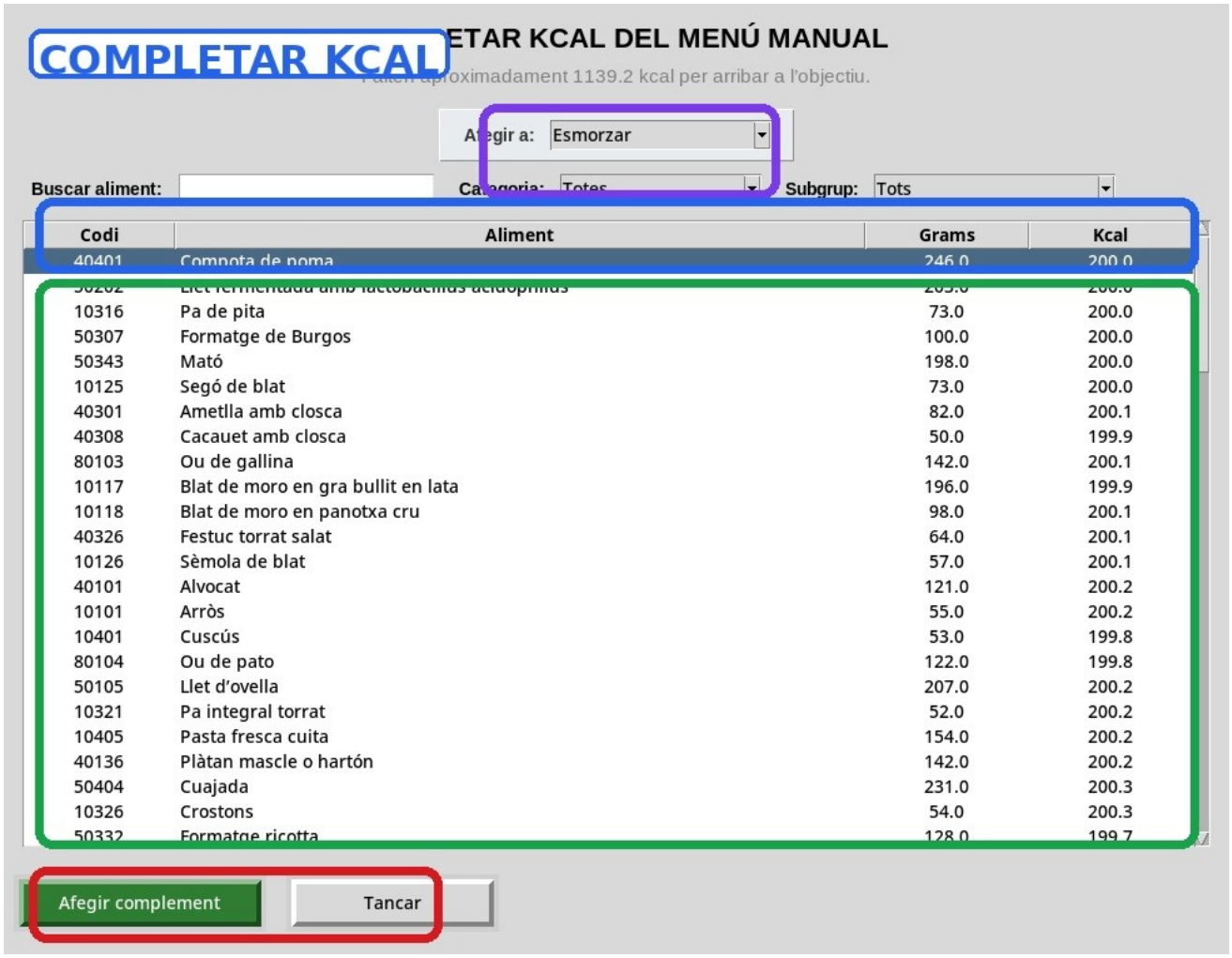


Aquest botó mostra aliments rics en les vitamines o minerals prioritaris de l'usuari.

ÉS UNA AJUDA

La llista orienta, però no afegeix aliments al menú fins que tu els introdueixes.

34. Obrir Completar kcal

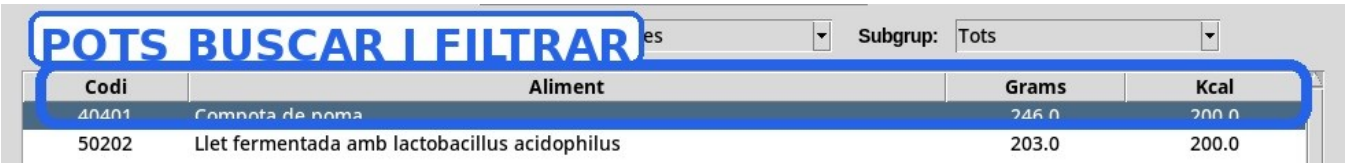


Utilitza aquesta finestra quan ja tens el menú bastant construït i encara falten kcal per arribar a l'objectiu.

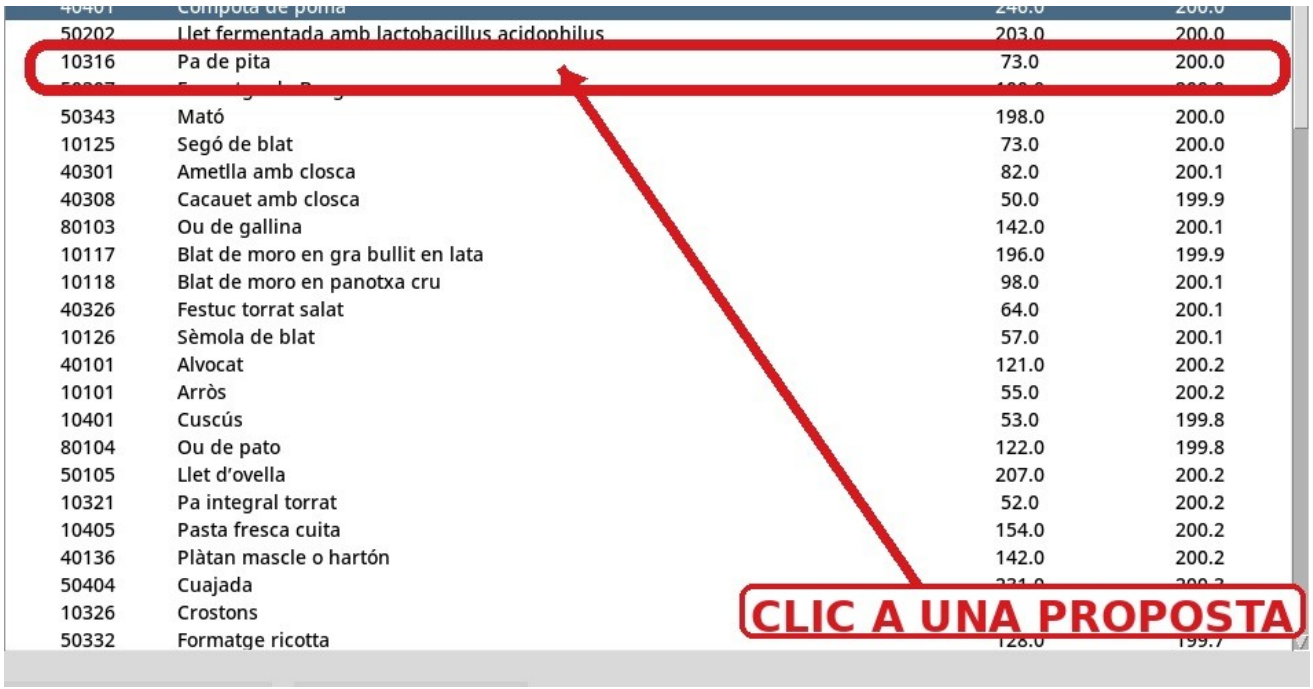
NO HO FACIS AL PRINCIPI

Completar kcal no substitueix la construcció dels cinc àpats. És una ajuda final.

35. Buscar un complement



Pots escriure el nom o filtrar per categoria i subgrup. La llista mostra quantitats aproximades per aportar unes kcal concretes.



Fes un clic a la proposta que vulguis utilitzar.

36. Triar a quin àpat s’afegeix el complement



Abans d’afegir-lo, comprova el desplegable Afegir a. El complement entrarà a l’àpat seleccionat.

PENSA EN EL MENÚ REAL

No afegeixis un aliment al sopar només perquè falten kcal si no té sentit per a aquella persona.

37. Afegir el complement



1	Selecciona una proposta de la llista.
2	Comprova l’àpat.
3	Prem Afegir complement.
4	Torna al menú i revisa la nova fila i el total.

38. Entendre el semàfor del menú



1	Verd: el total és adequat respecte de l'objectiu.
2	Taronja: és millorable; falta o sobra una quantitat moderada.
3	Vermell: el total queda massa lluny de l'objectiu.

EL SEMÀFOR NO HO DIU TOT

Un menú pot tenir les kcal correctes i estar mal repartit o contenir aliments inadequats. Revisa també els cinc àpats, els filtres i les al·lèrgies.

39. Enviar el menú a confirmació



1	Comprova els cinc àpats.
2	Comprova les kcal totals i el semàfor.
3	Prem Enviar a confirmació.
4	S’obrirà un resum complet del menú.

CONFIRMACIÓ ÉS LA SEGONA BARRERA

Encara no és el Registre real. Abans de permetre guardar, Confirmació torna a validar tots els aliments amb els filtres actuals de l’usuari.

40. Revisar la pantalla de confirmació



Confirmació revisa el menú per àpats, els totals i els filtres que estiguin actius en aquell moment.

1	Comprova els aliments, els grams i el total del dia.
2	Llegeix els avisos abans de continuar.
3	Si detecta una al·lèrgia estricta, el botó de registre queda bloquejat.
4	Descarta o corregeix el menú abans de registrar-lo.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT

Aquesta comprovació també protegeix un menú preparat abans d'activar una al·lèrgia nova. Encara que l'aliment ja fos al menú, no es podrà registrar.

41. Tancar sense confondre’s



El botó Tancar tanca la finestra del menú manual. No és el mateix que Enviar a confirmació.

ABANS DE TANCAR

Si encara necessites aquell menú, envia’l al pas corresponent o anota què falta. No donis per fet que tancar equival a guardar-lo.

42. Teclat, errors habituals i comprovació final

1	TAB: passa al camp o botó següent.
2	Majúscules + TAB: torna al camp anterior.
3	Enter: activa el botó que té el focus.
4	Escape: tanca moltes finestres auxiliars.
5	Fletxes: recorren llistes i desplegables.

SI NO TROBES UN ALIMENT

Esborra la cerca, prova una paraula més curta i revisa Categoria/Subgrup. Si encara no surt, comprova els filtres actius: un aliment incompatible pot quedar fora de la llista.

COMPROVACIÓ FINAL

Usuari correcte · cinc àpats revisats · aliments i grams realistes · oli concret · kcal revisades · avisos atesos · Confirmació sense bloqueig d’al·lèrgia.

Quan una persona sap completar aquest fascicle, ja pot construir i corregir un menú manual sense haver d’endevinar on és cada botó.