MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 5

Menú automàtic i menú econòmic



Afegir els aliments imprescindibles i deixar que Can Trenta completi la resta del dia.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

1. Com utilitzar aquest fascicle

Fes una sola acció a cada pàgina i comprova el resultat abans de continuar.

1	Tria si vols un menú automàtic o un menú econòmic.
2	Afegeix només els aliments que hi han de ser obligatòriament.
3	Genera el menú i llegeix-lo àpat per àpat.
4	Completa, regenera o afegeix pica-pica només quan sigui necessari.
5	Envia a confirmació quan tot estigui revisat.

NO CAL OMPLIR-HO TOT A MÀ

El programa completa els espais buits. Els aliments que afegeixes abans de generar queden fixos, però han de superar els filtres i els controls de seguretat actius.

Índex del fascicle · primera part

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex per problemes	5
Diferència entre automàtic i econòmic	6
Obrir els dos menús	7
Triar automàtic o econòmic	8
Pantalla automàtica	9
Pantalla econòmica	10
Ordre de treball	11
Què és un aliment fix	12
Filtres i bloqueig de seguretat	13
Afegir oli	14
Buscar pel nom	15
Categoria i subgrup	16
Veure el rebost	17
Seleccionar un aliment	18
Triar l'àpat	19
Triar pes brut o net	20
Escriure grams i afegir	21
Comprovar la llista de fixos	22
Eliminar un fix	23
Generar menú automàtic	24
Generar menú econòmic	25

Índex del fascicle · segona part

Apartat	Pàgina
Què fa el programa en generar	26
Llegir el resultat automàtic	27
Llegir el resultat econòmic	28
Objectiu, marge i filtres	29
Entendre FIX, SERVEIX i AUTO	30
Revisar els cinc àpats	31
Semàfor i percentatge	32
Regenerar el menú	33
Obrir Completar kcal	34
Triar kcal i àpat	35
Buscar un complement	36
Afegir el complement	37
Obrir Pica-pica	38
Pica-pica i avisos d’incompatibilitat	39
Què modifica el pica-pica	40
Enviar a confirmació	41
Confirmació automàtica i bloqueig	42
Confirmació econòmica	43
Enviar a notes	44
Tancar amb seguretat	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
No sé quin dels dos menús he de triar	6
Vull que hi surti un aliment concret	12
Vull afegir oli al dinar i al sopar	14
No trobo un aliment	15
Vull mirar què tinc al rebost	17
No veig cap botó per afegir el fix	21
M’he equivocat amb un aliment fix	23
El resultat no m’agrada	33
Em falten kcal	34
Vull anotar alguna cosa que he picat	38
No entenc FIX, SERVEIX o AUTO	30
Vull revisar abans de registrar	41
Tinc por de tancar i perdre el menú	45
No em funciona el teclat	46

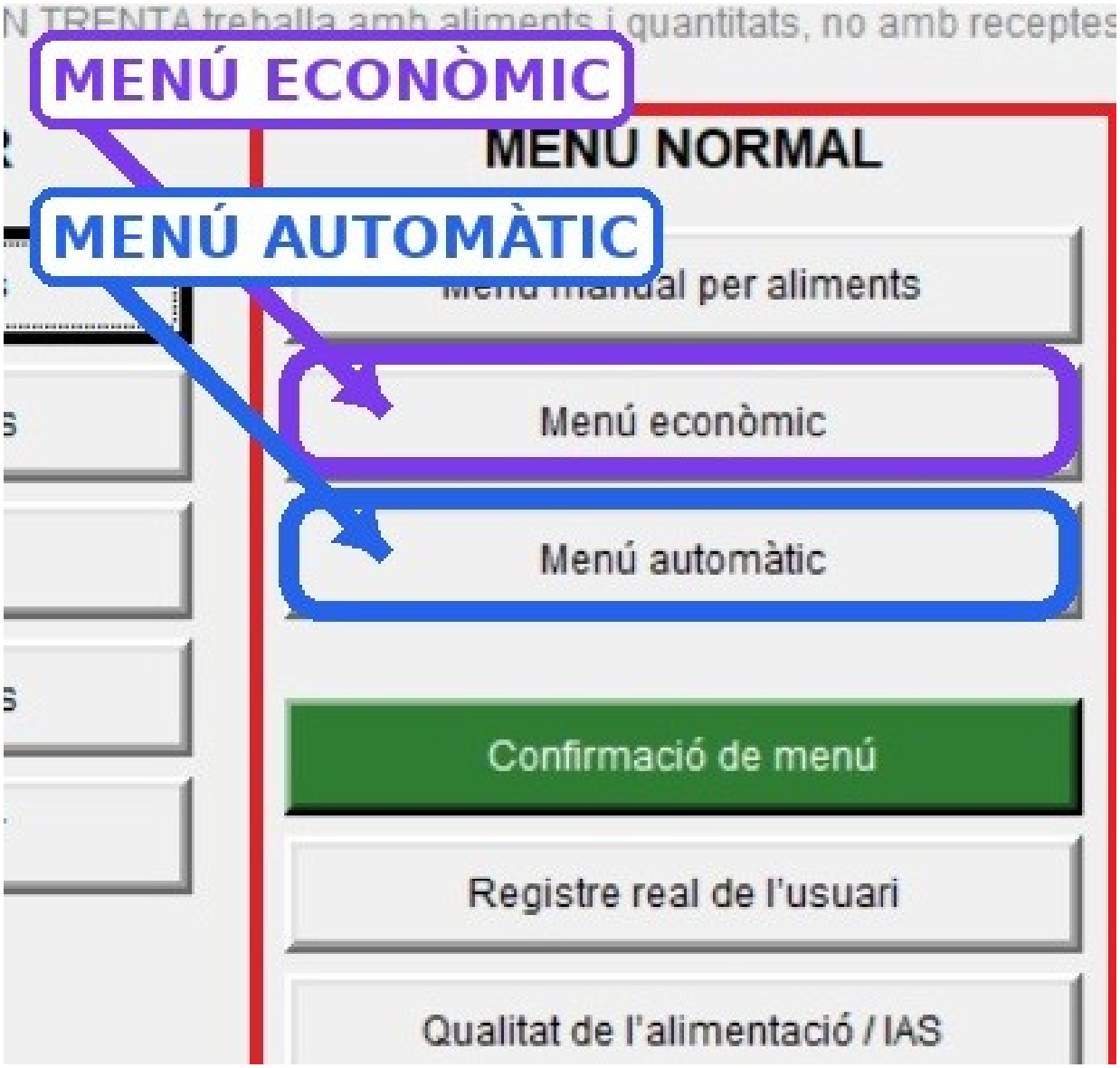
2. Diferència entre menú automàtic i menú econòmic

1	Menú automàtic: completa el dia amb aliments adequats segons la configuració de l'usuari.
2	Menú econòmic: també completa el dia, però intenta utilitzar aliments econòmics aprovats.
3	En tots dos pots afegir aliments fixos abans de generar.
4	En tots dos pots completar kcal, afegir pica-pica i enviar a confirmació.

LA DIFERÈNCIA PRINCIPAL

L'automàtic prioritza l'equilibri general. L'econòmic afegeix el criteri de cost. Cap dels dos substitueix el criteri mèdic ni la revisió final.

3. Obrir els menús automàtic i econòmic



Els dos botons són dins de MENÚ NORMAL. Prem només el que vulguis utilitzar en aquell moment.

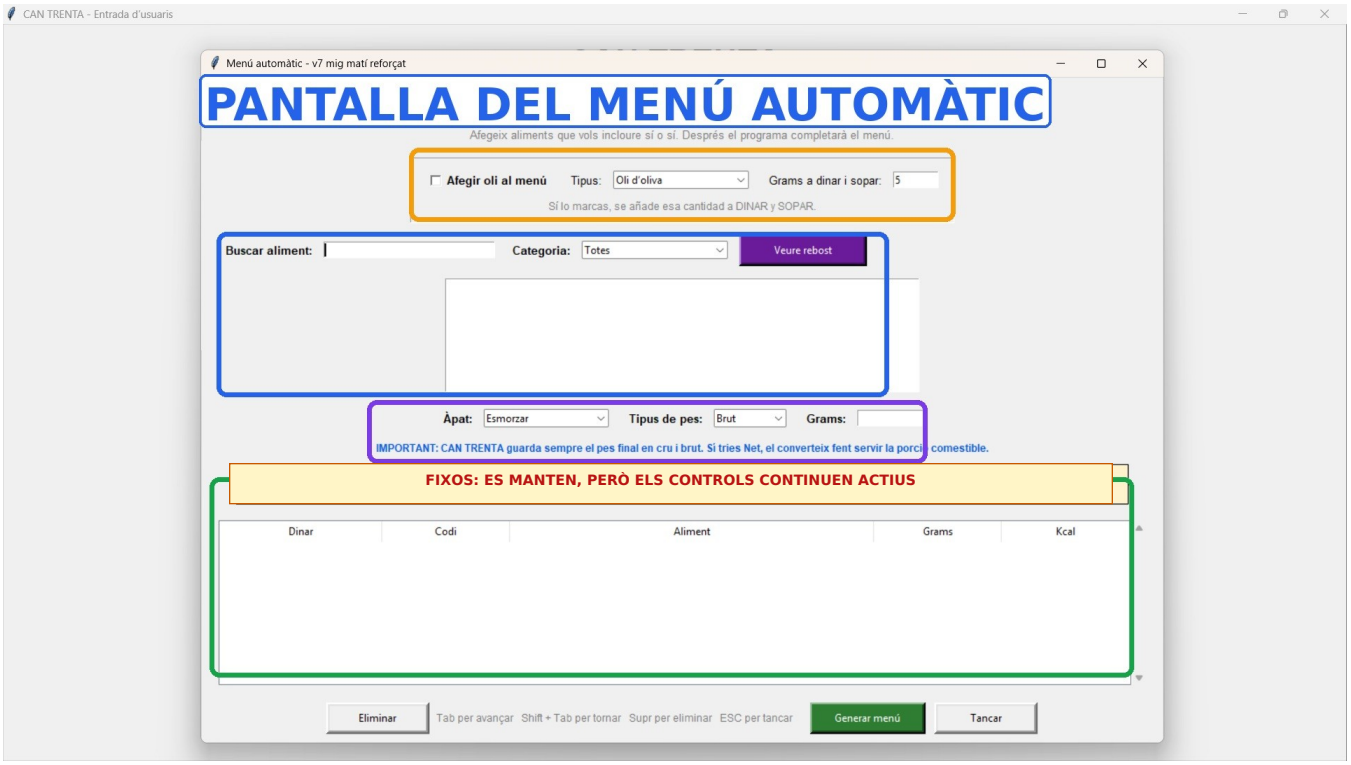
4. Triar quin menú vols fer

1	Prem Menú automàtic quan vulguis una proposta general.
2	Prem Menú econòmic quan vulguis que el cost tingui més pes.
3	No cal preparar els dos. Cada botó obre una pantalla separada.
4	Comprova sempre que l’usuari actiu sigui el correcte.

POTS PROVAR

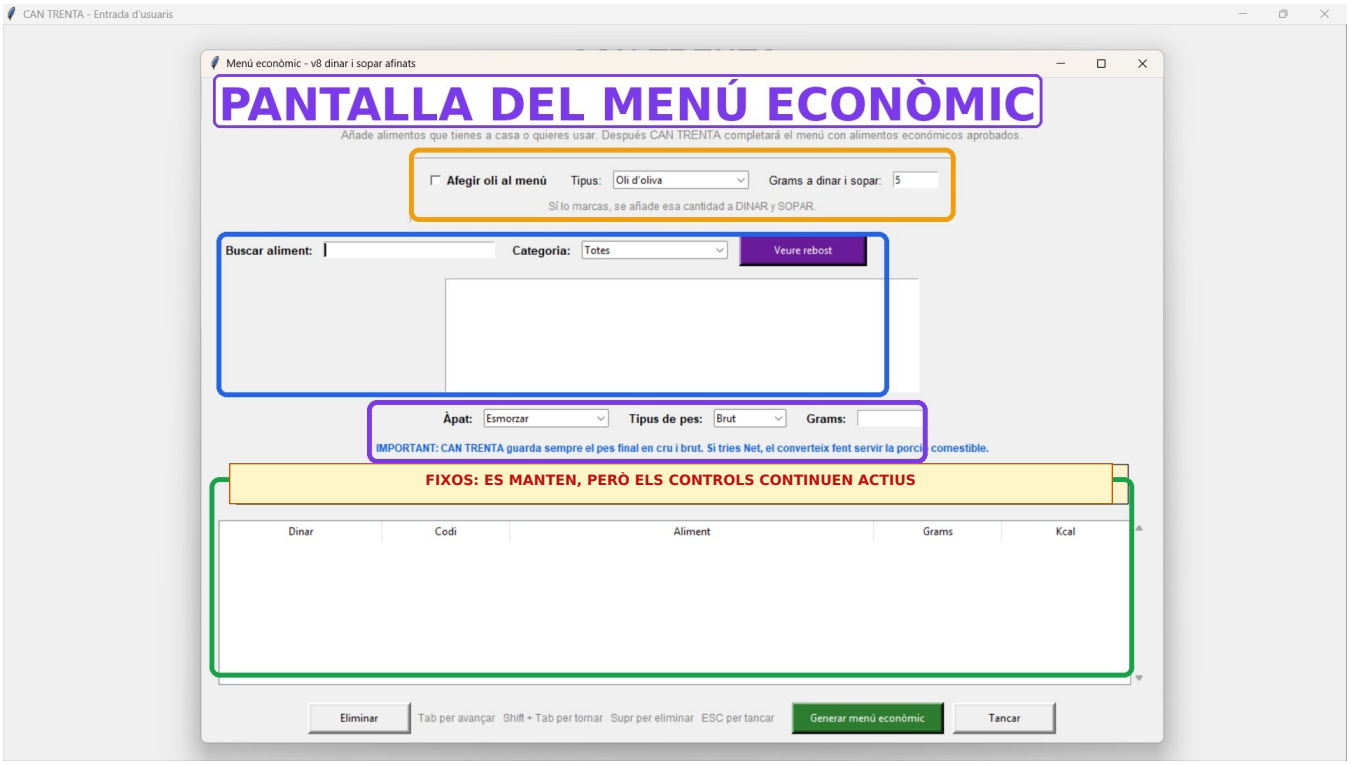
Generar un menú no t’obliga a registrar-lo. Pots tancar-lo, regenerar-lo o preparar-ne un altre fins que el resultat tingui sentit.

5. Conèixer la pantalla del menú automàtic



A dalt pots afegir oli. Al centre busques aliments fixos. A baix queda la llista de fixos i el botó Generar menú.

6. Conèixer la pantalla del menú econòmic



La forma de treballar és gairebé igual. La diferència apareix quan el programa completa el menú amb aliments econòmics aprovats.

7. Ordre recomanat de treball

1	Decideix si necessites afegir oli.
2	Afegeix només els aliments que han de sortir sí o sí.
3	Revisa la llista de fixos.
4	Prem Generar menú.
5	Llegeix el resultat complet.
6	Regenera, completa o envia a confirmació.

MENYS ÉS MÉS

No omplis tota la pantalla de fixos. Si ho fas, el programa tindrà poc marge per construir un menú equilibrat.

8. Què és un aliment fix

Un aliment fix és un aliment que tu decideixes incloure abans de generar el menú. Can Trenta el manté si és compatible i completa la resta del dia al seu voltant.

1	Pot ser un aliment que ja tens preparat.
2	Pot ser un aliment que vols gastar.
3	Pot ser un aliment habitual de la persona.
4	Pot anar a qualsevol dels cinc àpats.

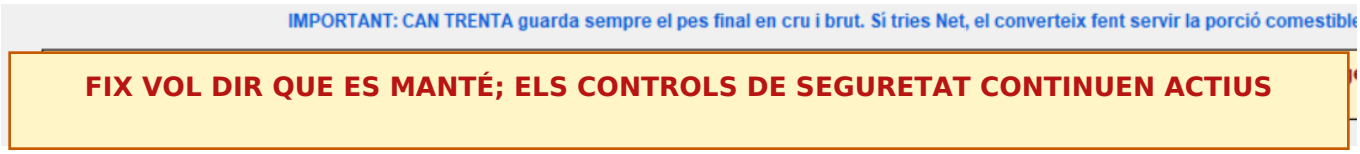
NO ÉS EL MATEIX QUE SERVEIX

Serveix és una preferència guardada. Fix és una decisió concreta per al menú que estàs generant ara.

FIX NO VOL DIR SENSE FILTRES

Vol dir que el generador no substituirà aquell aliment. Les al·lèrgies estrictes es bloquegen i la resta d'incompatibilitats s'han de revisar abans de continuar.

9. Com actuen els filtres amb els aliments fixos



La frase antiga de la pantalla era massa general. En la versió actual, afegir un aliment a mà no permet saltar-se una al·lèrgia ni anul·lar els filtres de l'usuari.

1	La cerca normal mostra aliments compatibles amb els filtres estrictes actius.
2	Una al·lèrgia o intolerància estricta impedeix afegir l'aliment.
3	Altres incompatibilitats mostren un avís que s'ha de llegir i confirmar.
4	Confirmació torna a validar tot el menú amb els filtres actuals.

SI UN ALIMENT NO APAREIX

Esborra la cerca i revisa Categoria i Subgrup. Si continua sense sortir, comprova els filtres de l'usuari: pot haver quedat exclòs per seguretat.

REVISIÓ PROFESSIONAL

En dietes clíniques o situacions mèdiques, un avís del programa no substitueix el criteri del metge, dietista o al·lergòleg.

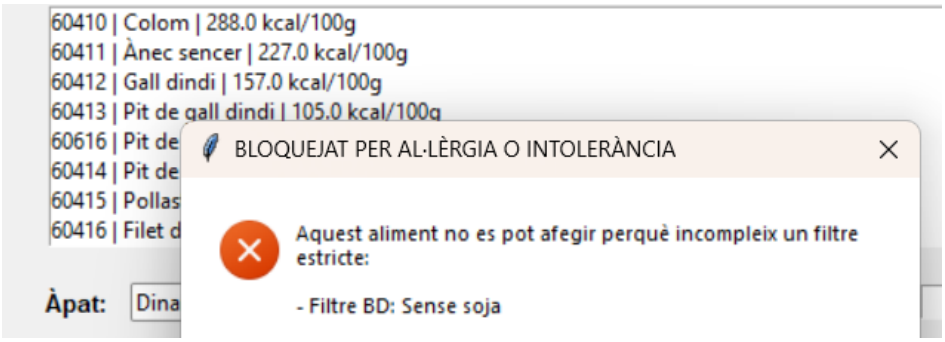
10. Afegir oli al dinar i al sopar



1	Marca Afegir oli al menú.
2	Tria el tipus d'oli.
3	Escriu els grams.
4	La quantitat indicada s'afegeix al dinar i al sopar.

REVISA LA QUANTITAT

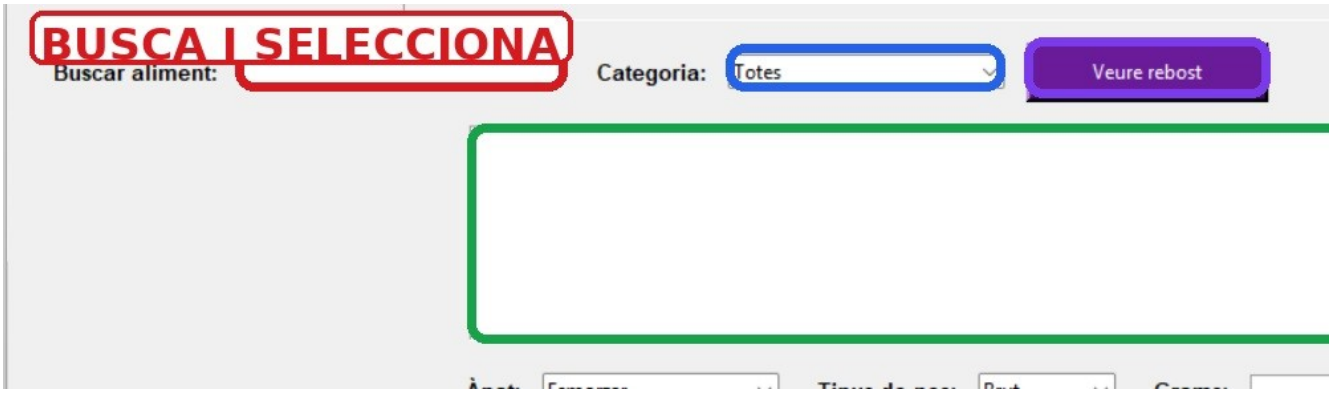
El camp indica grams per a cadascun dels dos àpats, no el total repartit entre tots dos.



CONTROL DE SEGURETAT DE L'OLI

Cada oli correspon a un aliment real de la base. Si l'oli triat no és compatible -per exemple, oli de soja amb al·lèrgia a la soja-, Can Trenta el bloqueja i indica quin filtre ha fallat.

11. Buscar un aliment fix pel nom

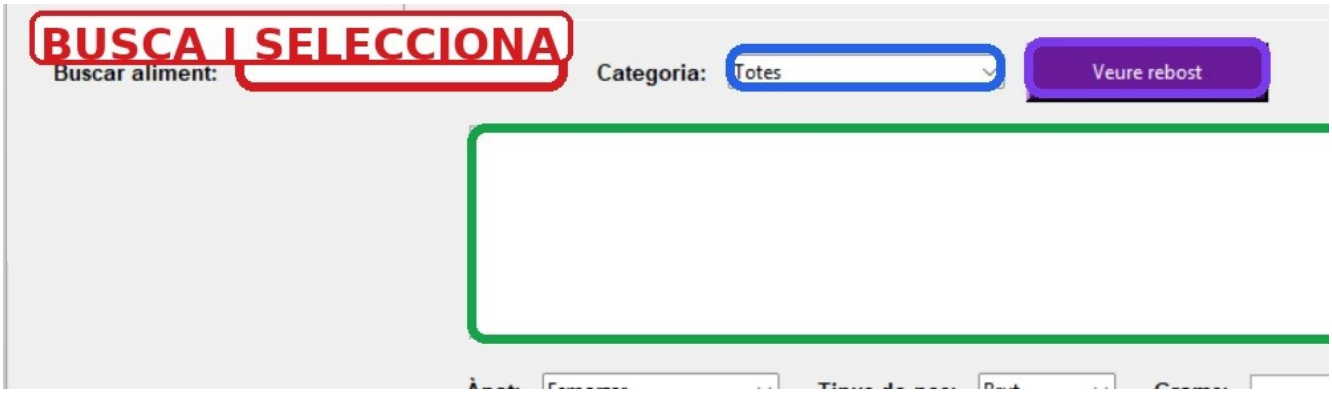


1	Fes clic dins Buscar aliment.
2	Escriu una part del nom.
3	La llista mostra els resultats compatibles.
4	Fes un clic sobre l’aliment correcte.

SI LA LLISTA QUEDA BUIDA

Prova una paraula més curta, esborra la categoria o revisa si l’aliment queda exclòs pels filtres actius.

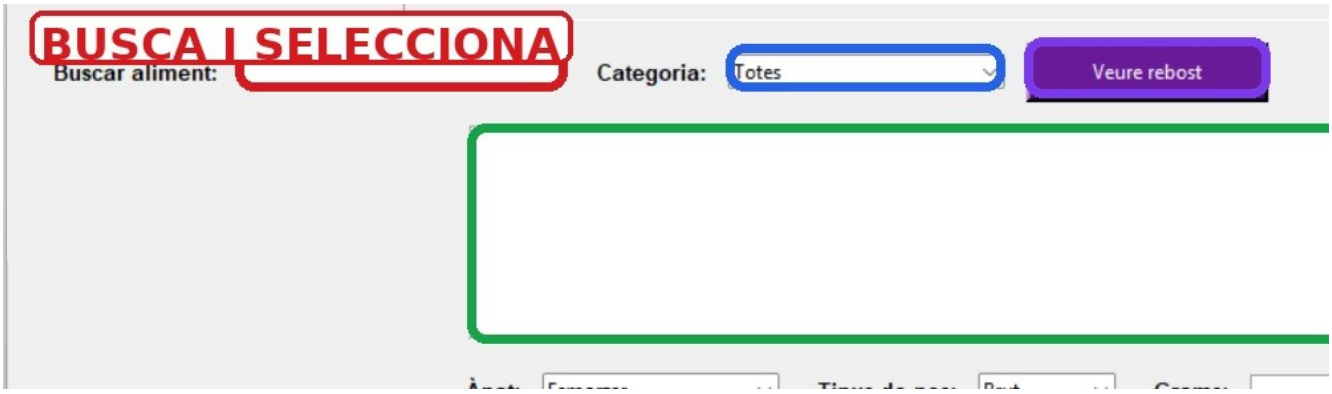
12. Filtrar per categoria i subgrup



Pots buscar sense recordar el nom exacte. Tria una categoria i, quan aparegui, un subgrup més concret.

1	Categoria: família gran, com Fruites o Peixos.
2	Subgrup: grup més concret dins de la categoria.
3	Pots combinar categoria, subgrup i una part del nom.

13. Veure el rebost

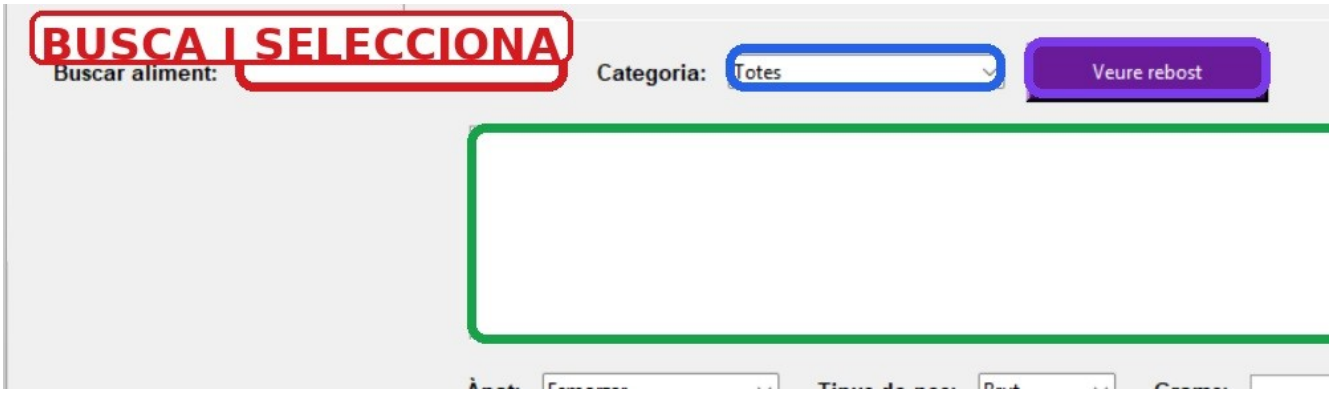


Prem Veure rebost per recordar quins aliments has marcat com a disponibles a casa.

EL REBOST NO DESCOMPTA RES

És un recordatori. No guarda quantitats ni sap què has gastat després de fer el menú.

14. Seleccionar l’aliment



1	Fes un clic damunt del resultat correcte.
2	La línia quedarà seleccionada.
3	Prem Enter o fes doble clic per passar al camp Àpat.
4	No continuïs si no estàs segur del nom i del codi.

15. Triar l’àpat del fix



Obre el desplegable Àpat i tria Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar o Sopar.

PENSA EN EL DIA REAL

No posis un aliment a un àpat només per omplir-lo. Tria on la persona el menjarà de veritat.

16. Triar pes brut o pes net



Brut és el pes abans de treure pell, os o closca. Net és només la part comestible.

CAN TRENTA HO CONVERTEIX

Si tries Net, el programa calcula el pes brut fent servir la porció comestible de la base.

17. Escriure els grams i afegir el fix



1	Escriu els grams al camp Grams.
2	Prem Enter.
3	L'aliment passarà a la taula inferior.
4	El camp de cerca quedarà preparat per buscar-ne un altre.

NO HI HA UN BOTÓ AFEGIR

En aquesta pantalla, el fix s'afegeix prement Enter després d'escriure els grams. Això és correcte.

EN PRÉMER ENTER

Can Trenta comprova l'aliment abans d'afegir-lo. Una al·lèrgia estricta queda bloquejada; en altres incompatibilitats apareix un avís que s'ha de revisar abans de continuar.

18. Comprovar la llista d’aliments fixos

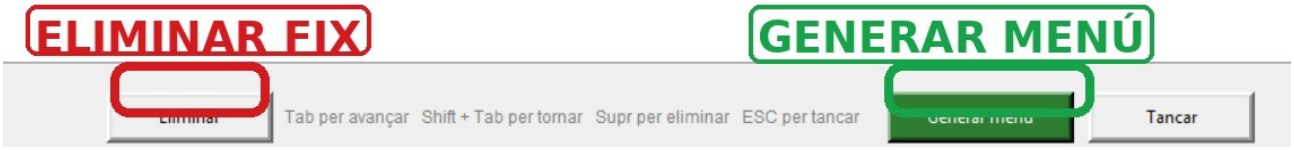


Cada fila mostra l’àpat, el codi, l’aliment, els grams i les kcal. Revisa-ho abans de generar.

PES NET

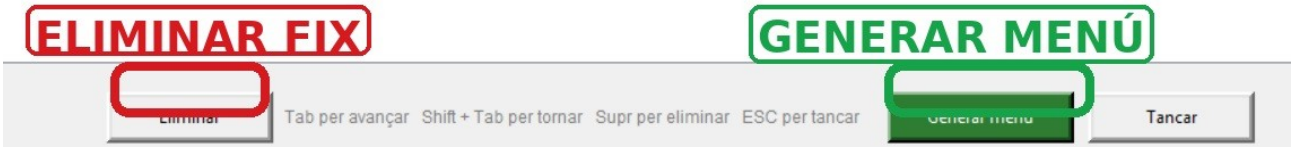
Quan has introduït pes net, el nom pot mostrar també la conversió al pes brut.

19. Eliminar un aliment fix



1	Selecciona la fila equivocada a la taula.
2	Prem Eliminar o la tecla Supr.
3	La fila desapareixerà.
4	Torna a afegir l’aliment correcte si cal.

20. Generar el menú automàtic



1	Revisa els fixos i l’oli.
2	Prem Generar menú.
3	Can Trenta construirà els cinc àpats.
4	S’obrirà la pantalla del resultat.

POTS GENERAR SENSE FIXOS

Si la taula està buida, el programa prepara el menú complet automàticament.

21. Generar el menú econòmic



1	Revisa els fixos i l’oli.
2	Prem Generar menú econòmic.
3	Can Trenta completarà el dia amb el criteri econòmic.
4	S’obrirà la pantalla del resultat.

22. Què fa Can Trenta quan genera

1	Manté els aliments fixos que han superat els controls.
2	Comprova també l’oli i bloqueja les al·lèrgies o intoleràncies estrictes.
3	Completa la resta amb els filtres, preferències i prioritats de l’usuari.
4	Intenta repartir les kcal entre els cinc àpats.
5	Pot reservar un marge per completar el menú o registrar pica-pica.
6	Indica l’origen de cada aliment al resultat.

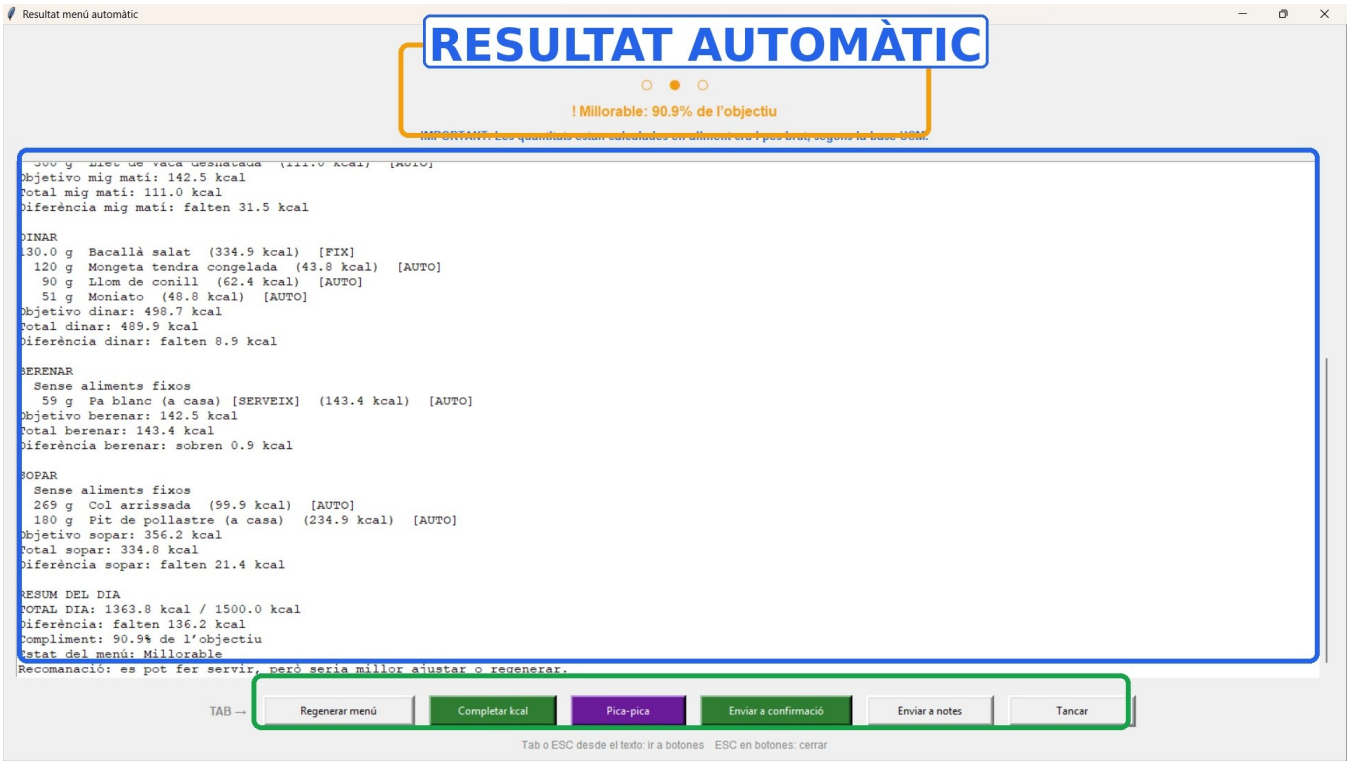
ÉS UNA PROPOSTA

El resultat s’ha de llegir i revisar. Regenerar no és un fracàs: és una manera normal de buscar una combinació millor.

SEGONA BARRERA

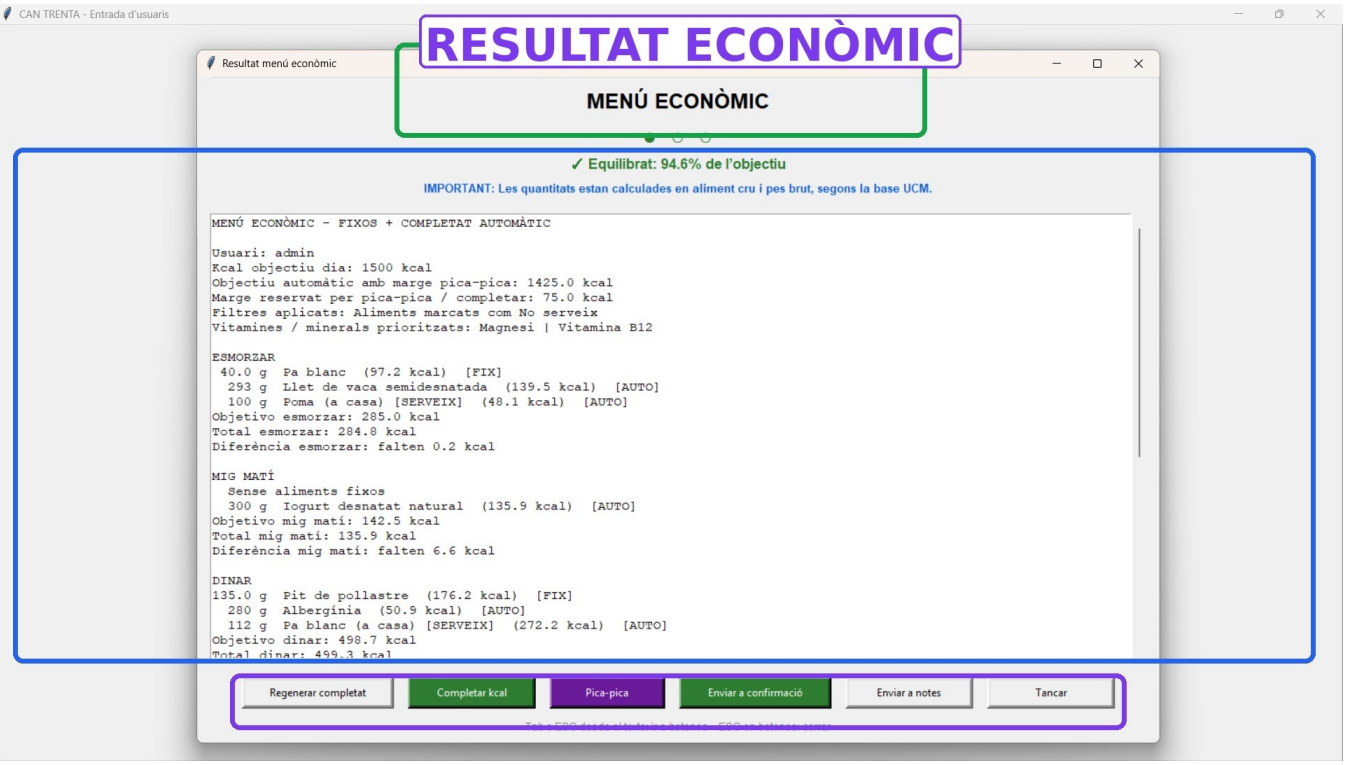
Quan el menú arriba a Confirmació, tots els aliments es tornen a comprovar amb els filtres que estiguin actius en aquell moment.

23. Llegir el resultat del menú automàtic



A dalt veus l'estat general. Al centre hi ha els cinc àpats. A baix tens els botons per corregir, completar o continuar.

24. Llegir el resultat del menú econòmic



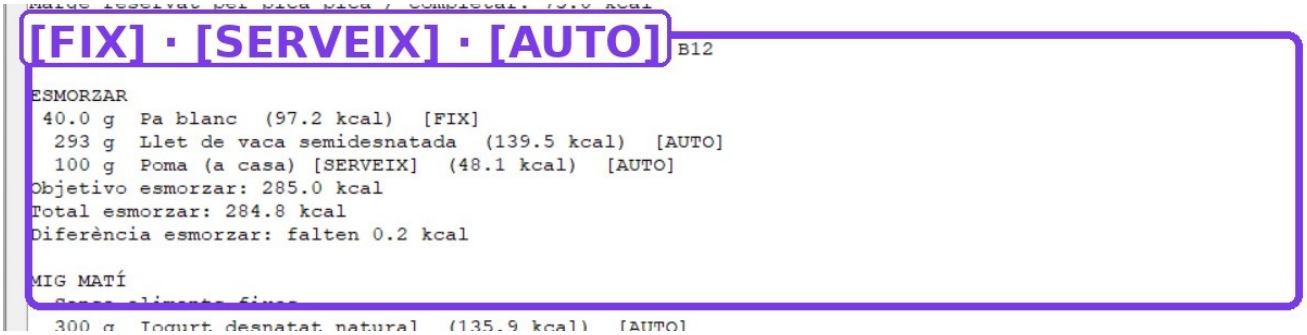
La lectura és la mateixa que a l'automàtic. La diferència és el criteri utilitzat per completar els aliments.

25. Entendre l’objectiu, el marge i els filtres



1	Kcal objectiu dia: objectiu general de l’usuari.
2	Objectiu automàtic amb marge: kcal que el generador intenta cobrir.
3	Marge reservat: espai que pot quedar per completar o pica-pica.
4	Filtres aplicats: recordatori de les condicions utilitzades.
5	Vitamines/minerals: prioritats que el programa ha tingut en compte.

26. Entendre les marques FIX, SERVEIX i AUTO



1	[FIX]: aliment que tu has introduït abans de generar.
2	[SERVEIX]: aliment marcat com habitual per a l’usuari.
3	[AUTO]: aliment incorporat pel generador.
4	Un mateix aliment pot mostrar més d’una marca.

LES MARQUES EXPLIQUEN L’ORIGEN

No indiquen que un aliment sigui millor o pitjor. Expliquen per què ha entrat al menú.

27. Revisar els cinc àpats

Desplaça el text i llegeix Esmorzar, Mig matí, Dinar, Berenar i Sopar. No et quedis només amb el percentatge de la capçalera.

1	Mira els aliments i els grams.
2	Comprova l’objectiu i el total de cada àpat.
3	Mira si falten o sobren kcal.
4	Comprova que els aliments tinguin sentit junts.
5	Revisa els fixos i l’oli.

EL TOTAL NO HO ÉS TOT

Un menú pot tenir un percentatge correcte i, malgrat això, necessitar una revisió pràctica.

28. Entendre el semàfor i el percentatge



1	Verd: resultat equilibrat respecte de l'objectiu.
2	Taronja: és utilitzable, però convé ajustar o regenerar.
3	Vermell: queda massa lluny de l'objectiu.
4	El percentatge compara les kcal totals amb l'objectiu.

29. Regenerar el menú

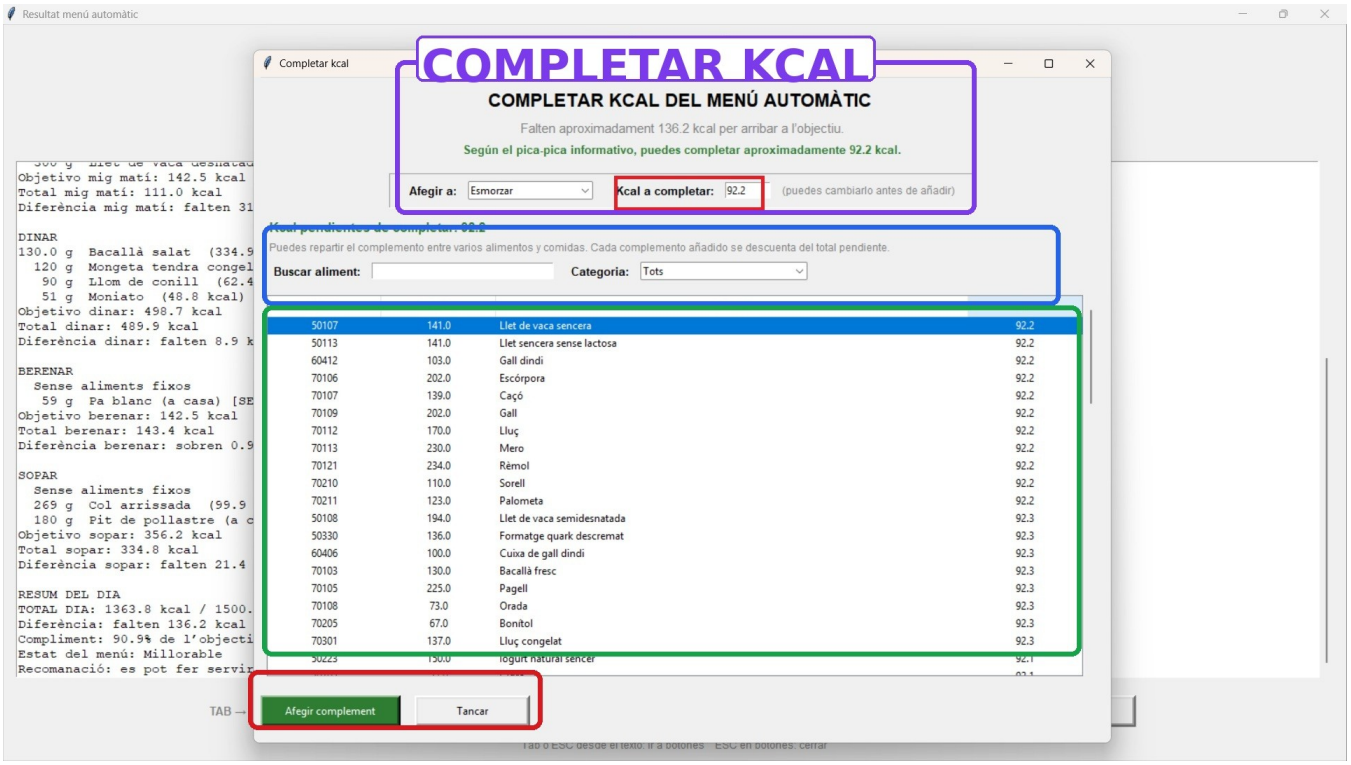


Prem Regenerar menú quan la combinació no t'agradi o el resultat necessiti una proposta diferent.

QUÈ ES MANTÉ

Els aliments fixos i les opcions de la pantalla inicial es mantenen com a base. El programa torna a completar la resta.

30. Obrir Completar kcal



Completar kcal serveix per afegir una quantitat concreta sense regenerar tot el menú.

UTILITZA-HO AL FINAL

Primer revisa els cinc àpats. Després completa només la part que realment falta.

31. Triar les kcal i l’àpat del complement

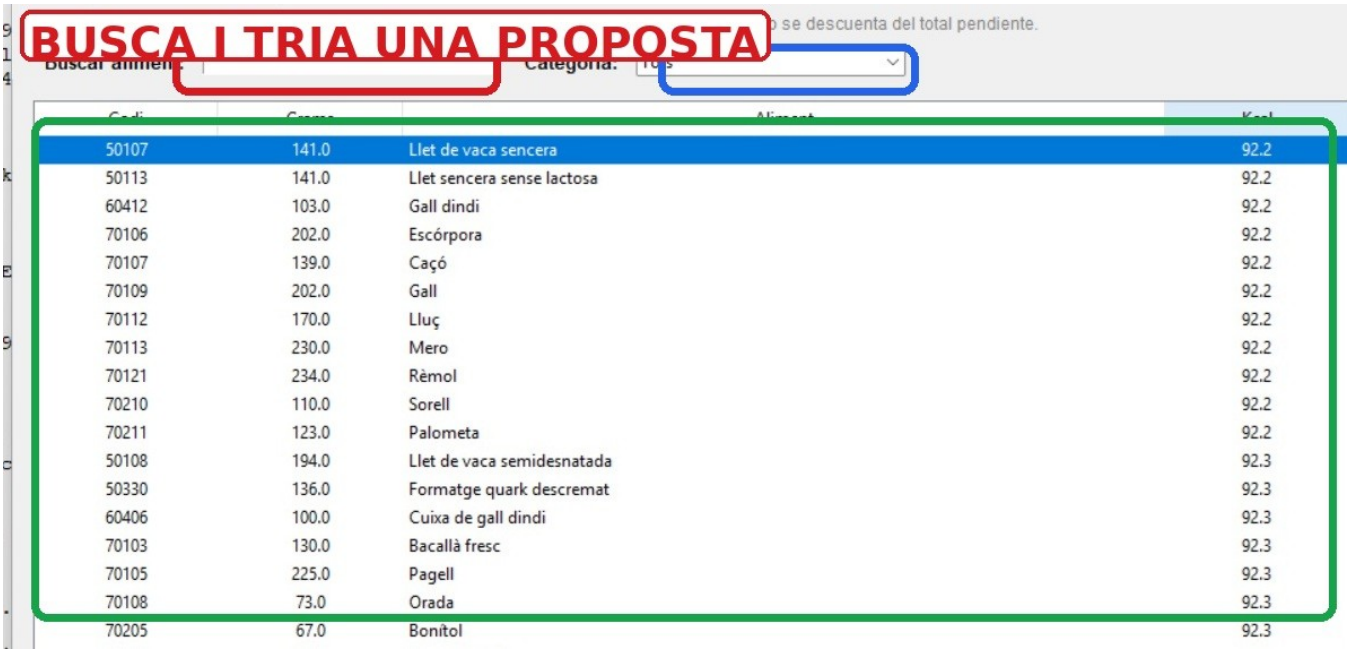


1	Tria l’àpat a Afegir a.
2	Comprova Kcal a completar.
3	Pots canviar aquesta quantitat abans d’afegir.
4	La finestra mostra les kcal que encara queden pendents.

PICA-PICA INFORMATIU

El pica-pica es guarda separat i no redueix automàticament les kcal del menú ni les reparteix entre els àpats. Serveix per registrar la realitat del dia.

32. Buscar i seleccionar un complement



1	Escriu una part del nom o tria una categoria.
2	Mira els grams calculats per a cada proposta.
3	Selecciona una fila.
4	Comprova que l’aliment tingui sentit a l’àpat triat.

33. Afegir el complement



1	Selecciona la proposta.
2	Comprova l’àpat i les kcal.
3	Prem Afegir complement.
4	Torna al resultat i revisa el nou total.

POTS REPARTIR-HO

No cal completar-ho tot amb un sol aliment. Pots afegir diversos complements en àpats diferents.

34. Obrir Pica-pica



Aquesta finestra permet anotar aliments menjats fora del menú previst.

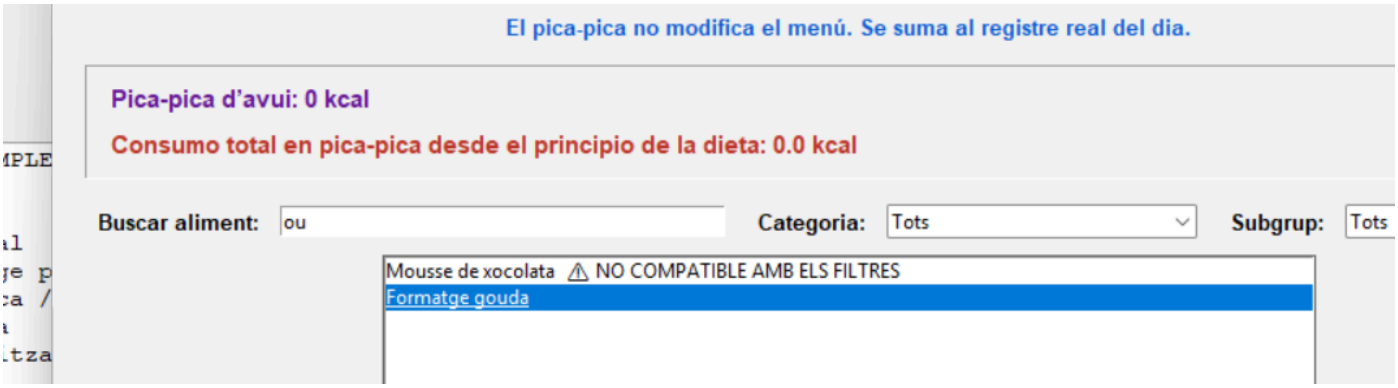
REGISTRA LA REALITAT

Pica-pica mostra també aliments incompatibles perquè aquí s'anota el que realment s'ha menjat. No converteix aquell aliment en recomanat.

AVÍS VISIBLE

Quan un aliment no passa els filtres, la llista el marca com NO COMPATIBLE AMB ELS FILTRES abans d'afegir-lo.

35. Afegir o treure aliments del pica-pica



La cerca mostra tots els aliments. Els incompatibles porten un avís al costat del nom perquè l'usuari sàpiga que no encaixen amb els filtres actius.

1	Busca l'aliment i revisa si apareix l'avís NO COMPATIBLE.
2	Selecciona l'aliment i escriu els grams reals.
3	Prem Afegir pica-pica i llegeix qualsevol advertiment.
4	Per treure una fila, selecciona-la i prem Treure o Supr.

IMPORTANT

Un aliment incompatible es pot registrar perquè ja s'ha menjat, però queda identificat com a no compatible. Això no anul·la l'al·lèrgia ni el converteix en una opció segura.

36. Què modifica el pica-pica

El pica-pica no canvia els aliments ni les quantitats del menú original. Es conserva separat i s’afegeix al Registre real del dia quan es confirma.

1	Pica-pica d’avui: total provisional del dia.
2	Consum total: acumulat des del principi de la dieta.
3	Els aliments incompatibles queden marcats i generen un avís.
4	No elimina, redueix ni substitueix aliments del menú original.
5	No compensa automàticament les kcal entre els àpats.

NO COMPENSA AUTOMÀTICAMENT

Can Trenta informa i registra. L’objectiu és veure la realitat del dia, no castigar ni amagar el que s’ha menjat.

PER QUÈ MOSTRA ALIMENTS PROHIBITS

Perquè pica-pica és un registre real. Les pantalles de creació de menú els exclouen o bloquegen; aquesta pantalla els mostra amb l’avís corresponent.

37. Enviar el menú a confirmació



1	Revisa els cinc àpats.
2	Revisa el semàfor, el total i els avisos.
3	Comprova el pica-pica si n'has afegit.
4	Prem Enviar a confirmació.

SEGONA BARRERA DE SEGURETAT

En arribar a Confirmació, Can Trenta torna a comprovar tots els aliments amb els filtres actuals. Una al·lèrgia estricta bloqueja el registre.

38. Revisar la confirmació del menú automàtic



Aquesta pantalla revisa el menú rebut, els totals i els filtres que estiguin actius en aquell moment.

1	Comprova que diu MENÚ AUTOMÀTIC i llegeix els cinc àpats.
2	Revisa els avisos i el semàfor abans de registrar.
3	Si detecta una al·lèrgia estricta, el botó queda Bloquejat per al·lèrgia.
4	Descarta o corregeix el menú; no intentis forçar el registre.

PROTEGEIX TAMBÉ MENÚS ANTICS

Si el menú es va preparar abans d'activar una al·lèrgia nova, Confirmació el torna a revisar i impedeix registrar l'aliment incompatible.

39. Revisar la confirmació del menú econòmic



1	Comprova que diu MENÚ ECONÒMIC.
2	Llegeix els cinc àpats.
3	Revisa els aliments fixos i els automàtics.
4	No continuïs fins que el resum sigui correcte.

MATEIXA SEGURETAT QUE A L'AUTOMÀTIC

La Confirmació del menú econòmic també revalida els filtres actuals. Si troba una al·lèrgia o intolerància estricta, bloqueja el registre.

40. Enviar el resultat al bloc de notes



Prem Enviar a notes quan vulguis conservar el text del menú al bloc de notes del programa.

NO SUBSTITUEIX LA CONFIRMACIÓ

Enviar a notes serveix per consultar, imprimir o conservar un text. No registra el menú com a alimentació real.

41. Tancar amb seguretat



Prem Tancar per sortir del resultat sense enviar-lo a confirmació.

ABANS DE TANCAR

Pregunta’t si necessites conservar el menú. Tancar no és el mateix que confirmar, registrar o enviar a notes.

42. Teclat, errors habituals i comprovació final

1	TAB: avança pels camps i botons.
2	Majúscules + TAB: torna enrere.
3	Enter: selecciona, avança o afegeix el fix després dels grams.
4	Supr: elimina un fix o una fila de pica-pica seleccionada.
5	Escape: tanca moltes finestres o passa del text als botons.

ERROR HABITUAL

Buscar un aliment i pensar que la base està buida. Prova una paraula més curta i revisa Categoria, Subgrup i els filtres actius.

COMPROVACIÓ FINAL

Usuari correcte · menú triat · oli compatible · fixos revisats · filtres actius · cinc àpats llegits · pica-pica real · Confirmació sense bloqueig d'al·lèrgia.

Quan una persona domina aquest fascicle, ja pot generar, revisar i ajustar menús automàtics i econòmics sense haver d'endevinar el camí.