



# PARÓQUIA DE CASCAIS

## BÊNÇÃOS

### MESA – QUARESMA

#### ANTES DA REFEIÇÃO

Aquele que preside diz:

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

Todos se benzem e respondem:

Ámen.

Um dos presentes faz uma leitura breve:

#### **Is 58,10.11a**

Escutai, irmãos, as palavras do profeta Isaías

Se deres do teu pão ao faminto e matares a fome ao indigente, a tua luz brilhará na escuridão e a tua noite será como a luz do meio dia. O Senhor será sempre o teu guia e nos lugares desertos saciará a tua alma.

---

Ou

#### **Act 2, 44-47a**

Escutai, irmãos, as palavras dos Actos dos Apóstolos Actos

Todos os que haviam abraçado a fé viviam unidos e tinham tudo em comum. Vendiam propriedades e bens e distribuíam o dinheiro por todos, conforme a necessidade de cada um. Todos os dias frequentavam o templo, como se tivessem uma só alma, e partiam o pão em suas casas, tomando o alimento com alegria e simplicidade de coração, louvando a Deus e gozando da simpatia de todo o povo.

Ou

#### **2 Cor 9, 8-10**

Escutai, irmãos, as palavras do apóstolo São Paulo aos Coríntios

Deus pode cumular-vos de todas as graças, de modo que, tendo sempre e em tudo o necessário, vos fique ainda muito para toda a espécie de boas obras, como está escrito: «Reparte com largueza pelos pobres; a sua generosidade permanece para



sempre». Aquele que dá a semente ao semeador e o pão para comer, também fará frutificar com abundância a vossa semente e multiplicará os frutos da vossa justiça.

Ou

### **Ef 5, 19-20**

Escutai, irmãos, as palavras do apóstolo São Paulo aos Efésios  
Enchei-vos do Espírito Santo, recitando entre vós salmos, hinos e cânticos espirituais, cantando e salmodiando em vossos corações, dando graças por tudo e em todo o tempo a Deus Pai, em nome de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Ou

### **1 Tess 5, 16-18**

Escutai, irmãos, as palavras do apóstolo São Paulo aos Tessalonicenses  
Vivei sempre alegres, orai sem cessar, dai graças em todas as circunstâncias, porque é esta a vontade de Deus a vosso respeito, em Cristo Jesus.

Ou

### **Hebr 13, 1-2**

Escutai, irmãos, as palavras da Epístola aos Hebreus  
Perseverai no amor fraterno; não esqueçais a hospitalidade, porque, graças a ela, alguns sem o saberem hospedaram Anjos.

Ou

### **Mt 6, 31ab.32b-33**

Escutai, irmãos, as palavras do santo Evangelho segundo São Mateus  
Não vos inquieteis, dizendo: «Que havemos de comer, ou que havemos de vestir?». O vosso Pai celeste sabe que tendes necessidade de tudo isto. Procurai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e tudo isto vos será dado por acréscimo.

---

**Terminada a leitura, aquele que preside - se é sacerdote ou diácono, traçando o sinal da cruz - diz:**

Oremos.

Nós Vos damos graças, Senhor,  
pelo alimento que nos concedeis.  
Manifestai também a vossa benigna providência  
para com os indigentes  
e fazei que possamos todos um dia  
reunir-nos à mesa do vosso reino celeste.  
Por Nosso Senhor.

**R. Ámen.**



## DEPOIS DA REFEIÇÃO

V. Não só de pão vive o homem,

R. Mas de toda a palavra que vem da boca de Deus.

Aquele preside diz:

Oremos

Deus de misericórdia,  
que, pelos quarenta dias de jejum do vosso Filho,  
nos ensinai que não só de pão vive o homem  
mas de toda a palavra que da vossa boca nos vem,  
ajudai-nos a elevar os nossos corações para as realidades celestes  
de modo que, fortalecidos pelo vosso poder,  
Vos amemos sinceramente nos nossos irmãos.  
Por Cristo, Senhor nosso.

R. Amen.